



眠る前の3分リセットガイド

夜の3分儀式

— 夜を静かに終えるための小さな習慣 —

はじめに

夜、布団に入る前の時間は、
一日の中でいちばん静かな時間です。

けれどその時間に、
頭の中では

- ・今日の出来事
- ・明日の心配
- ・まだ終わっていないこと

そんな思いが
ぐるぐる回り続けることがあります。

そんな夜のために、
この「**眠る前の3分リセット**」を作りました。

難しいことは何ともありません。

ただ、

1. 呼吸を整える
2. 安心を感じる
3. 手放して終わる

この3つを、
たった3分行うだけです。

この小さな習慣が、
あなたの夜を静かに整えてくれます。

眠る前の3分リセット

使う曼荼羅はこの順番です。

- ① 呼吸曼荼羅
- ② 安心の花曼荼羅
- ③ 未完成の曼荼羅

時間の目安は

- ① 呼吸曼荼羅：1分
- ② 安心の花曼荼羅：1分
- ③ 未完成の曼荼羅：1分

合計 **約3分**です。

STEP1

呼吸曼荼羅 (1分)

まず最初に
呼吸を整えます。

静かに座り、
この曼荼羅を見ながら呼吸をします。

おすすめは

呼吸と点を合わせる方法です。

- ・ 息を吸う
- ・ 点を1つ置く

- ・ 息を吐く
- ・ 点を1つ置く

これを繰り返します。

点はきれいに並べる必要はありません。

ただ呼吸に合わせて
置いていくだけで大丈夫です。

1分ほど続けると
呼吸がゆっくり整ってきます。

STEP2

安心の花曼荼羅（1分）

次に
色を使って心をやわらかくします。

好きな色で
花びらを塗ってください。

順番は自由です。

中心からでも
外側からでも大丈夫です。

大切なのは

****安心する色を選ぶこと****

です。

塗りながら
心の中でこうつぶやいてみてください。

「今日はここまで」

その一言だけで
気持ちが少し軽くなることがあります。

STEP3

未完成の曼荼羅（1分）

最後にこの曼荼羅に触れてください。

この曼荼羅には
特別なルールはありません。

- ・ 点を置く
- ・ 少し色を塗る
- ・ ただ眺める

どれでも大丈夫です。

そして**途中でやめてください。**

完成させる必要はありません。

この曼荼羅は

未完成で終わること

が意味だからです。

最後に心の中でこうしてみてください。

「今日はこれでいい」

そう思えたら
そのまま閉じてください。

おわりに

夜は、ときどき
心が少し弱くなる時間です。

そんなときに

呼吸を思い出し
安心を感じ
手放して終わる

その小さな時間が
あなたの心を静かに整えてくれます。

もし夜に
少しざわつく日があったら

この
眠る前の3分リセットを

そっと試してみてください。

きっと
あなたの夜を
少し静かにしてくれると思います。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「夜の3分儀式」

(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。