

—月の曼荼羅ワークシート—

新月の力を ムダにしない 3日間実践ガイド

新月の曼荼羅を
「なんとなく描いて終わる」のではなく、

書く・描く・感じる・動く

この流れで

あなたの時間に変えていくための
小さな実践ガイドです。

はじめに

新月は、ただ願いごとを書く日ではありません。

何かを始めたい。
今の流れを変えたい。
少しだけ前に進みたい。

そんなときに、
自分の内側を静かに整えて、新しい流れを迎え入れるための
とても良いタイミングです。

でも実際には、
「新月って、何をすればいいの？」
「書いて終わりでもいいの？」
「曼荼羅は、いつ描けばいいの？」
そんなふうに迷ってしまう方も多いと思います。

そこでこの特典では、新月の曼荼羅を**前日・当日・翌日**の3日間で
無理なく楽しむための流れをわかりやすくまとめました。

特別な準備はいりません。
長い時間も必要ありません。

ほんの数分でも大丈夫です。

大切なのは、完璧にやることではなく、
今の自分に意識を向けること
そして**小さくても新しい一歩を決めること**です。

この3日間は、あなたにとって
やさしく流れを変える時間になりますように。

このガイドの使い方

このガイドは、以下の3つのタイミングに分けて使います。

1. 新月の前日

心の中や頭の中を少し整えて、
余白をつくる日です。

2. 新月の当日

ワークシートと曼荼羅を使いながら、
今の自分に必要なテーマを見つめ、
願いと行動の種を置く日です。

3. 新月の翌日

前日に見つけた思いや気づきを、
小さな行動に変えていく日です。

全部を完璧にやらなくても大丈夫です。

1つだけでも、
短い時間だけでも、
あなたが「今日はここまでできた」と思えたなら、
それで十分です。

新月の前日にすること

まずは“余白”をつくる日

新しいものを入れる前には、少しだけ空間が必要です。
気持ちも同じで、ぎゅうぎゅうのままでは
新しい流れは入りにくくなります。
だから新月の前日は、何かを頑張って増やす日ではなく、
少し軽くする日に見てみてください。

前日におすすめのこと

- ・机の上を少し片づける
- ・バッグの中を整える
- ・スマホを見る時間を5分減らす
- ・深呼吸を3回する
- ・今の気持ちを一言だけ書く
- ・「今、手放したいこと」を1つだけ決める

前日に自分へ問いかけたいこと

- ・最近、少し重たく感じているものは何ですか？
- ・本当はもう手放してもいいことはありますか？
- ・今の自分に少しだけ余白をつくるなら、何を減らせそうですか？

前日におすすめのひとこと

「軽くなっていい」

この言葉を心の中で感じながら、静かに過ごしてみてください。

新月の当日にすること 書く・描く・感じる日

この日が、
新月の曼荼羅をもっとも深く味わえる日です。
当日は、ただ願いを書くのではなく、

今の自分を見つめること
これから向きたい方向を感じる
そのための小さな行動を決めること

この流れを意識してみてください。
おすすめの順番はこの3つです。

ステップ1 ワークシートを書く

まずは、商品に入っているワークシートに
今の自分の気持ちを書いてみましょう。

- ・手放したいもの
- ・これから始めたいこと
- ・今の自分にかける言葉

うまく書こうとしなくて大丈夫です。
短くても大丈夫です。
大切なのは、自分の本音を少しでも言葉にすることです。

新月の当日にすること 書く・描く・感じる日

ステップ2 曼荼羅を描く・色をのせる

次に、曼荼羅に向かいます。

ゆっくり見て、気になる場所から始めてください。

全部を一度に完成させなくても大丈夫です。

少しだけでも大丈夫です。

描くときは、こんなふうを意識するとおすすめです。

- ・息を止めずに描く
- ・急がず、ひとつずつ進める
- ・きれいに仕上げることより、今の感覚を感じる
- ・気になる色を素直に選ぶ

ステップ3 描いたあとに一言だけ書く

描き終わったあと、または描いている途中でもかまいません。

今の気持ちを一言だけ書いてみてください。

たとえば、

- ・少し軽くなった
- ・やってみようと思えた
- ・まだ不安はあるけど動きたい
- ・今のままでも大丈夫かもしれない

そんな短い言葉で十分です。

新月の翌日にすること “気づき” を行動に変える日

新月の日に感じたことは、そのままにすると
すぐにいつもの毎日に戻ってしまいます。

だからこそ翌日は、

昨日見たことをほんの小さな行動に変えてみてください。

大きなことをする必要はありません。

むしろ、

「これならできそう」と思えるくらい小さいことで大丈夫です。

翌日におすすめの小さな一歩

- 気になっていたことを5分だけやる
- 1つだけ決める
- 1通だけ送る
- 1か所だけ片づける
- ノートに次の一歩を書く
- 曼荼羅を見える場所に置く

翌日に自分へ問いかけたいこと

- 昨日の自分は、何を感じていましたか？
- その気持ちを大切にすると、今日できることは何ですか？
- “完璧”ではなく“前進”を選ぶなら、何をしますか？

翌日におすすめのひとこと

「小さくても、もう動いている」

この言葉を持って、今日を始めてみてください。

曼荼羅を描く前におすすめの 1分整えタイム

曼荼羅を描く前に、
ほんの1分だけ静かに整えると、
気持ちが入りやすくなります。

1分整えタイム

1. 姿勢を少し楽にする
2. 肩の力を抜く
3. ゆっくり息を吸う
4. ゆっくり息を吐く
5. 心の中でひとこと唱える

おすすめの言葉は、たとえばこんなものです。

- ・今の私で大丈夫
- ・ここから始めていい
- ・少しずつでいい
- ・私はもう動き始めている

このあとにワークシートや曼荼羅に向かうと、
頭で考えすぎず、
今の自分に近い感覚で進めやすくなります。

こんな使い方もおすすめです

新月の曼荼羅は、
一度描いて終わりではありません。

その日の気持ちを映すものとして、
また見返したり、
あとから言葉を書き足したりしても大丈夫です。

おすすめの使い方

- ・ 新月当日に半分、翌日に続きを描く
- ・ 描いた曼荼羅を数日見える場所に置く
- ・ 中央に今月のテーマを書く
- ・ 周囲に小さな言葉を書き足していく
- ・ 月末に見返して、最初の自分と比べてみる

「ちゃんと使いこなさなきゃ」と思わなくて大丈夫です。

あなたの今に合う使い方で、
自由に楽しんでください。

おわりに

新月は、
人生を一気に変える日ではありません。

でも、
これまでと少し違う意識を置くには、とても良い日です。

ほんの少し立ち止まって、
少し軽くして、
小さな一歩を決める。

それだけでも、
流れは静かに変わり始めます。

この曼荼羅とワークの時間が、
あなたにとって

「何かを始めるための時間」
「今の自分をやさしく見つめる時間」
「次の景色へ向かうきっかけ」

になりますように。

今日の新月が、
あなたにとってやさしい始まりになりますように。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「新月の力をムダにしない3日間実践ガイド」
(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。