

—月の曼荼羅ワークシート—

# 満月の力を ムダにしない 3日間実践ガイド

満月の曼荼羅を  
「なんとなく描いて終わる」のではなく、  
**感じる・手放す・整える・次へ進む**  
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

満月は、「満ちる」「完了」「手放し」のタイミングです。

新月で始めたことが、  
少しずつ形になり、ひとつの区切りを迎えるとき。  
そして同時に、  
これからのために手放すものを見つける時間でもあります。

特に今回の蠍座の満月は、

- ・深い感情
- ・心の奥にある思い
- ・手放したい執着
- ・本当の気持ち

そんな見えにくい部分に光を当てるタイミングです。

でも実際には、

「満月って何をすればいいの？」

「手放すってどういうこと？」

「曼荼羅はどう使えばいいの？」

と迷う方も多いと思います。

そこでこの特典では、

満月の曼荼羅を前日・当日・翌日の3日間で  
無理なく使える流れとしてまとめました。

特別なことは必要ありません。

ほんの少し、自分の気持ちに目を向ける時間があれば大丈夫です。

この3日間で、

あなたにとってやさしく整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、満月の3日間に合わせて使います。

## 1. 満月の前日

少し立ち止まって、  
今の自分の状態を感じる日。

## 2. 満月の当日

感情や思いに気づき、  
手放しと整えを行う日。

## 3. 満月の翌日

軽くなった自分で、  
次の流れへ進む日。

全部を完璧にやらなくても大丈夫です。

一つだけでも、  
少しだけでも、  
「自分のために時間を使えた」と思えたなら、それで十分です。

# 満月の前日にすること

## 今の自分に気づく日

満月の前日は、何かを変えようとする前に、まず今の自分の状態に気づく時間です。

無理に前向きにならなくて大丈夫です。

むしろ、そのままの気持ちに気づくことが大切です。

## 前日におすすめのこと

- 少し静かな時間をつくる
- 深呼吸をゆっくり3回する
- 今の気持ちをそのまま書き出す
- モヤモヤしていることを書いてみる
- 最近気になっていることを思い出す

## 自分に問いかけてみてください

- 最近、心に引っかかっていることは何ですか？
- 本当はどう感じていますか？
- 無理に押さえ込んでいる感情はありませんか？

## 前日におすすめのひとこと

「そのまま感じていい」

# 満月の当日にすること      感じる・手放す・整える日

満月は、  
無理に変わる日ではありません。

気づいたことを、  
少しだけ手放して、  
少しだけ整える日です。

おすすめの流れはこの3つです。

## ステップ1 ワークシートを書く

まずはワークシートに、  
今の自分の気持ちを書いてみましょう。

- ・手放したいこと
- ・もう終わりにしてもいいこと
- ・心に残っている感情
- ・本当はどうしたいのか

うまくまとめる必要はありません。  
きれいな言葉でなくて大丈夫です。

大切なのは、  
本音に少し触れることです。

# 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、こんなことを意識してみてください。

- ・深く考えすぎない
- ・呼吸に合わせて進める
- ・気になる色をそのまま選ぶ
- ・今の感情をそのまま乗せる

「きれいに描こう」としなくて大丈夫です。

そのときの自分を、そのまま表すように描いてみてください。

## ステップ3 手放す言葉を書く

手放したいことを、ひとつ言葉にしてみてください。

たとえば、

- ・もう無理しなくていい
- ・手放しても大丈夫
- ・ここまでで十分
- ・この思いは終わりにする

短い言葉で大丈夫です。

その言葉を、曼荼羅のどこかにそっと書いてみてください。

# 満月の翌日にすること 軽くなった自分で進む日

満月の日に手放したあと、  
少しだけ軽くなっているはずです。

翌日は、  
その状態のまま無理のない一歩を選ぶ日です。

## 翌日におすすめの小さな一歩

- 小さな行動を1つだけ決める
- 無理していたことをやめてみる
- やらなくていいことを減らす
- 気持ちが高な方を選ぶ
- 曼荼羅を見返す

## 自分に問いかけてみてください

- 少し軽くなった部分はどこですか？
- 今の自分にとって心地よい選択は何ですか？
- これから続けたいことは何ですか？

## 翌日におすすめのひとこと

「軽くなったまま進んでいい」

# 曼荼羅を描く前におすすめの 1分整えタイム

描く前に、  
ほんの1分だけ整えると、  
より自分に近い感覚で向き合えます。

## 1分整えタイム

1. 姿勢を楽にする
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. 心の中で言葉を唱える

## おすすめの言葉

- そのままでいい
- 無理しなくていい
- 手放していい
- 今の私で大丈夫

## こんな使い方もおすすめてです

満月の曼荼羅は、  
一度で終わらなくても大丈夫です。

### おすすめの使い方

- ・感情が変わったら書き足す
- ・数日後に見返す
- ・手放した言葉を追記する
- ・描き足しながら整える
- ・次の新月まで保管する

「ちゃんとやらなきゃ」と思わず、  
そのときの自分に合わせて使ってください。

## おわりに

満月は、  
無理に変わる日ではありません。  
ただ、  
少し気づくこと  
少し手放すこと  
少し軽くなること

それだけでも、次の流れは静かに変わっていきます。

今回の蠍座の満月は、  
特に深い部分に触れるタイミングです。

でも、怖がらなくて大丈夫です。

やさしく触れて、  
やさしく手放していく。

その時間を持つだけで、十分な変化です。

この曼荼羅とワークの時間が、  
あなたにとって

- ・心を整える時間
- ・手放すきっかけ
- ・次へ進む準備

になりますように。

この満月が、  
あなたにとってやさしい区切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

「満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。