



—月の曼荼羅ワークシート—

5月2日

蠍座の満月

はじめに

5月2日は
蠍座の満月です。

満月は
「満ちる」タイミング。

ここまでの時間を
そっと振り返る日です。

そして蠍座は

深く向き合うこと
手放し
変容

を象徴します。

今まで抱えてきたものを
少しだけ軽くすることで
新しい流れが生まれます。

今回のキーワード

- ・変容
- ・手放し
- ・深さ
- ・再生
- ・本音

月からのメッセージ

ここまでよく歩いてきました。
気づかないうちにたくさんのご事を乗り越えています。

今月は無理に進むよりも
少し手放すことが大切なタイミングです。

握りしめているものをそっとゆるめることで
本当に大切なものが見えてきます。

変わることは怖いことではありません。
それは**新しい自分に出会うこと**です。

星の言葉

手放していい

この言葉を
曼荼羅の中央やどこかに書いてみてください。

書くワーク①

●手放したい気持ち

今のあなたが
少し軽くしたいものは何ですか？

例

- ・不安
- ・執着
- ・過去の出来事

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク②

●本当の気持ち

普段は言葉にしない
心の奥の気持ちを書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク③

●感謝したいこと

この1ヶ月の中で
小さなことでもいいので
感謝できることを書いてみてください。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

曼荼羅を描く時間

描くときのポイント

- ・ ゆっくりと点を置く
- ・ ゆっくりと点を置く
- ・ 感覚に任せる

意識すること

「手放していい」

この言葉を心の中で感じながら描いてみてください。

おすすめの色

- ・ 紫（変容）
- ・ 深い赤（内面）
- ・ 黒（静けさ）
- ・ 銀（再生）

曼荼羅メッセージ

曼荼羅を描いたあと今の気持ちを一言で表してみましょう。

その言葉を曼荼羅の中央や周囲にそっと書いてください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ジャーナル(振り返り)

描き終えたあと少しだけ感じたことを書いてみましょう。

• どんな感覚がありましたか？

.....

.....

.....

• 何か手放せたものはありましたか？

.....

.....

.....

• これからどんな自分でいたいですか？

.....

.....

.....

おわりに

変わることは

何かを失うことではありません。

それは

本来の自分に戻ること。

今日手放したものの分だけ

新しいスペースが生まれます。

その空間に

新しい光が入ってきます。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「月の曼荼羅ワークシート」

(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。