



一月の曼荼羅ワークシート

4月17日
牡羊座の新月

はじめに

4月17日は
牡羊座の新月です。

新月は
「始まり」のタイミング。

そして牡羊座は
最初の星座。

つまり今日は

新しい一歩を始めるための日

です。

大きなことをする必要はありません。

ほんの少しでも
「動くこと」

それが
未来を変えていきます。

今回のキーワード

- ・ 始まり
- ・ 行動
- ・ 勇気
- ・ 情熱
- ・ 一歩踏み出す

月からのメッセージ

新しい流れはすでに始まっています。

ただ

それに気づくかどうかはあなた次第です。

完璧でなくて大丈夫。

自信がなくても大丈夫。

今のあなたのままで一歩踏み出してみてください。

その一歩が次の景色を見せてくれます。

あなたの中にはすでに動く力があります。

星の言葉

一歩踏み出す

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

●手放すもの

新しいことを始めるために少しだけ軽くしてみましょう。

今、手放したいことを書いてください。

例

- ・ 迷い
- ・ 不安
- ・ やらなきゃという気持ち

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク②

●小さな一歩

今のあなたが無理なくできる

「小さな一歩」を書いてみてください。

例

- ・5分だけやる
- ・1つだけ決める
- ・誰かに話す

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク③

●今の自分へのメッセージ

今のあなたに
やさしく声をかけるとしたら
どんな言葉をかけますか？



A series of seven horizontal dotted lines provided for writing the message.

曼荼羅を描く時間

描くときのポイント

- ・点をつずつ置く
- ・ゆっくり色をのせる
- ・呼吸を意識する

意識すること

「一歩踏み出す」

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

- ・赤（行動）
- ・オレンジ（情熱）
- ・金（可能性）

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よう。

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。

• どんな気持ちでしたか？

.....

.....

.....

• 描く前と後で何か変わりましたか？

.....

.....

.....

• 今、どんな一歩を踏み出したいですか？

.....

.....

.....

おわりに

新しいことは

いつも少しだけ不安があります。

でも

その先には必ず

新しい景色があります。

今日のこの時間が

あなたの小さな一歩になりますように。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「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。