



満たされる感覚は、
どこにある？

牡牛座の新月 五感リセット記録シート

5月17日は牡牛座の新月。
「豊かさ・五感・安定・自分を満たす」タイミングです。

このシートは、
描く前と描いた後で
あなたの**満たされる感覚**がどう変わるかを
やさしく見つけるためのものです。

正解はありません。
今のあなたを、そのまま感じてください。

今、どれくらい満たされていますか？

- 少し足りない感じがする
- 何か満たされていない
- まあまあ満たされている
- 穏やかで安心している
- よくわからない

今の気持ちを一言で書くと

今、どんな「感覚」に気づいていますか？

■ 視覚（目に入るもの・色・光）

■ 聴覚（聞こえる音）

■ 嗅覚（香り）

■ 触覚（触れている感覚・体の感じ）

■ 味覚（思い出す味・今感じる味）

描いたあと、何が変わりましたか？

- 気持ちが落ち着いた
- 安心感が増えた
- ゆっくりできた
- 体がゆるんだ
- 少し満たされた
- 大きな変化はない

今の気持ちを一言で

どこで「満たされた」と感じましたか？

- 一番心地よかった瞬間
-

- 印象に残った感覚
-

- 描く前との違い
-

これから満たしていききたいこと

「増やす」ではなく
感じていききたいことを書いてください

今のあなたを表す言葉

満たすことは、何かを増やすことではありません。
すでにあるものに、気づくこと。

この時間が、あなたをやさしく整え、
本来のあなたに戻るきっかけになります。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「牡牛座の新月・五感リセット記録シート」
(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。