



—月の曼荼羅ワークシート—

5月17日

牡牛座の新月

はじめに

5月17日は
牡牛座の新月です。

新月は
「始まり」のタイミング。

そして牡牛座は
「満たすこと」
「味わうこと」
「豊かさを受け取ること」

を教えてくれる星座です。

今日は、何かを増やす日ではなく

すでにあるものに気づく日

です。

ほんの少しだけ
「感じる時間」をとってみてください。

今回のキーワード

- ・ 豊かさ
- ・ 五感
- ・ 安心
- ・ 心地よさ
- ・ 自分を満たす

月からのメッセージ

あなたはすでに
たくさん持っています。
ただ、それを
感じる時間が少なかっただけ。

急がなくて大丈夫。
何も変えなくて大丈夫。

まずは「感じること」から始めてみてください。

星の言葉

満たされる

この言葉を
曼荼羅のどこかに書いてみてください。

書くワーク①

●今の自分を感じる

今のあなたはどんな状態ですか？

- ・ 疲れている
- ・ 少し余裕がある
- ・ 何か足りない気がする
- ・ 満たされている

感じたことをそのまま書いてみてください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク②

●すでにあるもの

今あなたの周りがある「豊かさ」を書いてみてください。

例

- ・好きな飲み物
- ・安心できる場所
- ・話せる人
- ・今日の時間

小さなことで大丈夫です

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク③

●自分を満たす時間

今日、あなたが自分のためにできる
小さな「満たす行動」は何ですか？

例

- ・ ゆっくりお茶を飲む
- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 何もしない時間をつくる

「やるべきこと」ではなく「やりたいこと」で考えてください

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

書くワーク④

●五感を感じる

今この瞬間、

- ・どんな音が聞こえますか？
- ・どんな香りがありますか？
- ・どんな感触を感じますか？
- ・どんな色が目に入りますか？
- ・どんな味を思い出しますか？

ひとつでも感じて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

- ・ ゆっくり色をのせる
- ・ 急がない
- ・ 心地よさを大切にする

意識すること

「満たされる」

この言葉を感じながら描いてみてください。

おすすめの色

- ・ 緑（安定・安心）
- ・ ピンク（やさしさ）
- ・ ベージュ（落ち着き）
- ・ 金（豊かさ）

曼荼羅メッセージ

描いたあと、今の気持ちを一言で表してみましよう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ジャーナル(振り返り)

描き終えたあと、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？**

.....

.....

.....

• **どんな「満たされた感覚」がありましたか？**

.....

.....

.....

おわりに

満たすことは

特別なことではありません。

すでにあるものに

気づくだけでいいのです。

今日のこの時間が

あなたをやさしく整え、

本来のあなたに戻る時間

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。