

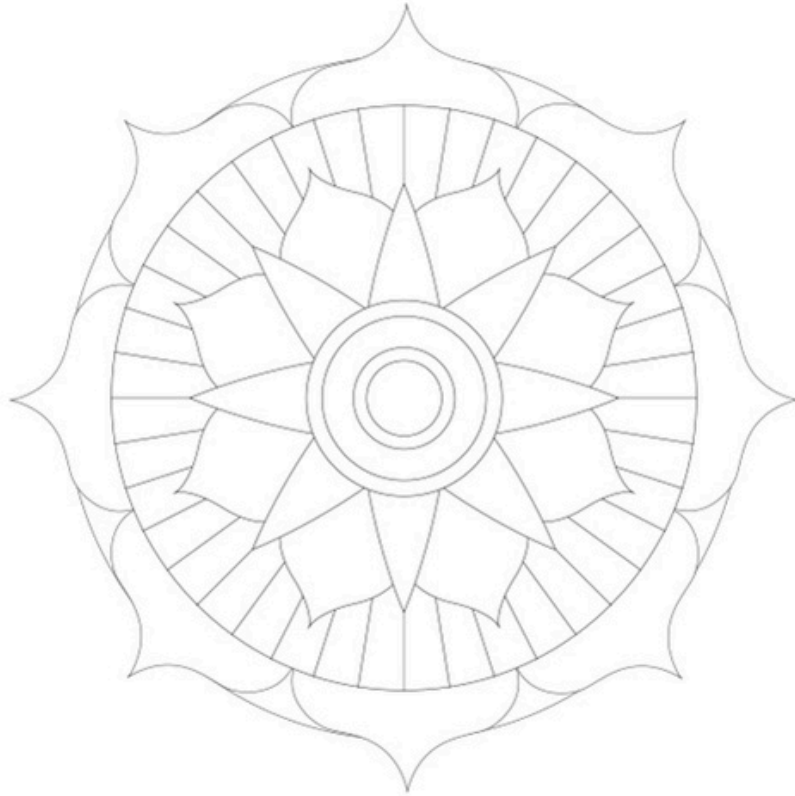


今の あなたの心を映すカタチ

気になる場所を3つ選ぶだけ。

それだけで
今のあなたの心の状態が
静かに見えてきます。

はじめに



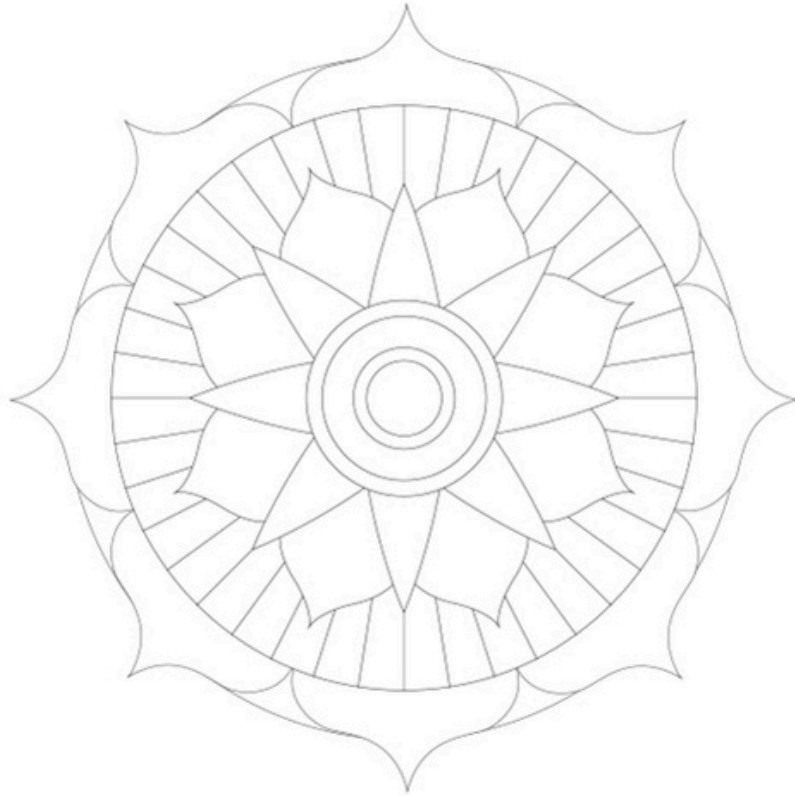
このカタチをゆっくり眺めてみてください。

不思議なことに人によって
気になる場所が違います。

そしてその場所は
今の心の状態を映していることがあります。

難しいことはありません。
ただ
直感で選ぶだけです。

STEP 1 カタチを眺めてください



まず

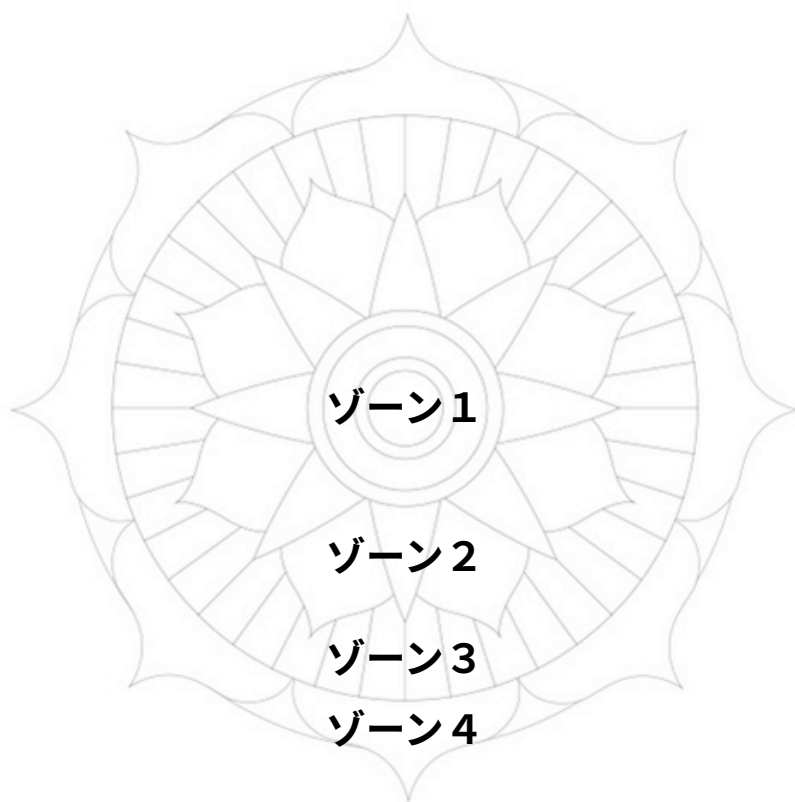
このカタチを**30秒ほど眺めてください。**

できれば

- ・ ゆっくり呼吸しながら
 - ・ 肩の力を抜いて
- 見てみてください。

そのあと気になる場所を選びます。

STEP 2 気になる場所を3つ選びます



このカタチには4つのゾーンがあります。

- ① 中心の円
- ② 花びらの形
- ③ 放射する線
- ④ 外側の大きな円・花びら

この中から気になる場所を3つ選んでください。
深く考える必要はありません。

「なぜかここが気になる」

そんな場所を直感で選んでください。

STEP 3 今のあなたの心の状態

選んだ場所の意味を読んでみてください。

すべて当てはまらなくても大丈夫です。

少しでも「そうかもしれない」と感じるものがあればそれが今のあなたの状態です。

● 中心の円が気になる

今のあなたは

自分の内側に意識が向いています。

少し疲れていたり

静かな時間を求めているかもしれません。

忙しい日々の中で

自分と向き合う時間が

少なくなっているのかもしれません。

今は

- ・ 深く呼吸する
- ・ ゆっくり休む
- ・ 静かな時間を作る

そんな時間が

心を整えてくれます。

STEP 3 今のあなたの心の状態

●花びらが気になる

今のあなたは
安心や優しさを求めています。
少し心が緊張しているのかもしれませんが。

安心できる空間ややさしい時間があると
心は自然にほどけていきます。

ゆっくり色を塗る時間は
とても相性が良い状態です。

●放射する線が気になる

今のあなたは
前に進むエネルギーがあります。
新しいことを始めたい
何かに集中したい
そんな気持ちが心の中にあるかもしれません。

点描のような静かな集中は
心を整えながら
エネルギーを流してくれます。

STEP 3 今のあなたの心の状態

● 外側の円・花びらが気になる

今のあなたは
守られる安心感を求めているかもしれません。

少し不安があったり
落ち着かない状態かもしれません。

外側の円は「守るカタチ」です。

安心できる場所
安心できる時間を作ること
心はゆっくり整っていきます。

小さな体験をしてみませんか？

もしよければ

このカタチを使って**静かな時間**を作ってみてください。
方法はとても簡単です。

方法① 点を置く

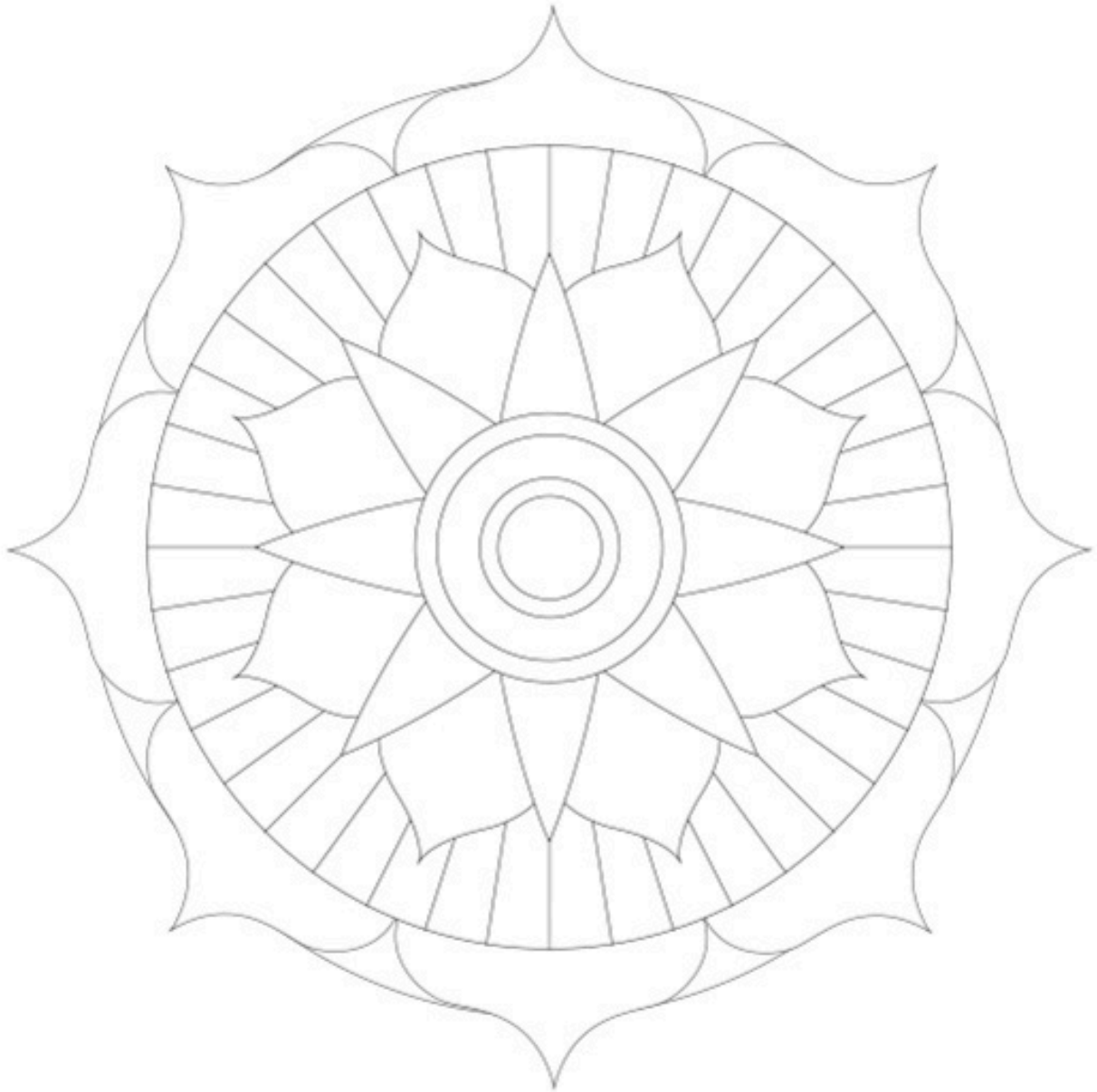
ペンで小さな点を置いてみてください。
呼吸に合わせてゆっくり点を置いていくと
不思議と心が落ち着いていきます。

方法② 色を塗る

好きな色でゆっくり塗ってみてください。
上手に塗る必要はありません。
ただ
色を置くだけで大丈夫です。

方法③ ただ眺める

塗らなくても大丈夫です。
カタチを
静かに眺めるだけでも
心は少しずつ
落ち着いていきます。



あなたのカタチにしてください

このカタチはまだ**未完成**です。

このカタチは**あなたが触れることで完成**します。

もしよければ

- ・プリントして
- ・ノートに貼って
- ・保存して

あなただけのカタチにしてみてください。

小さな記録

カタチの空いている場所に**今日の日付**を書いてみてください。

あとから見たとき

その日の自分を思い出す

小さな記録になります。

もう一つだけ

このカタチを

1週間後にもう一度見てみてください。

そのとき

気になる場所が変わっているかもしれません。

人の心は

毎日少しずつ変化しています。

その変化を

カタチで感じることができます。

おわりに

このカタチは
曼荼羅の構造を使っています。

曼荼羅は昔から
心を映す図形
として使われてきました。

静かな時間の中で

- ・カタチを眺める
- ・点を置く
- ・色を塗る

そんな小さな時間が
心をゆっくり整えてくれます。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「今のあなたの心を映すカタチ」

(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。