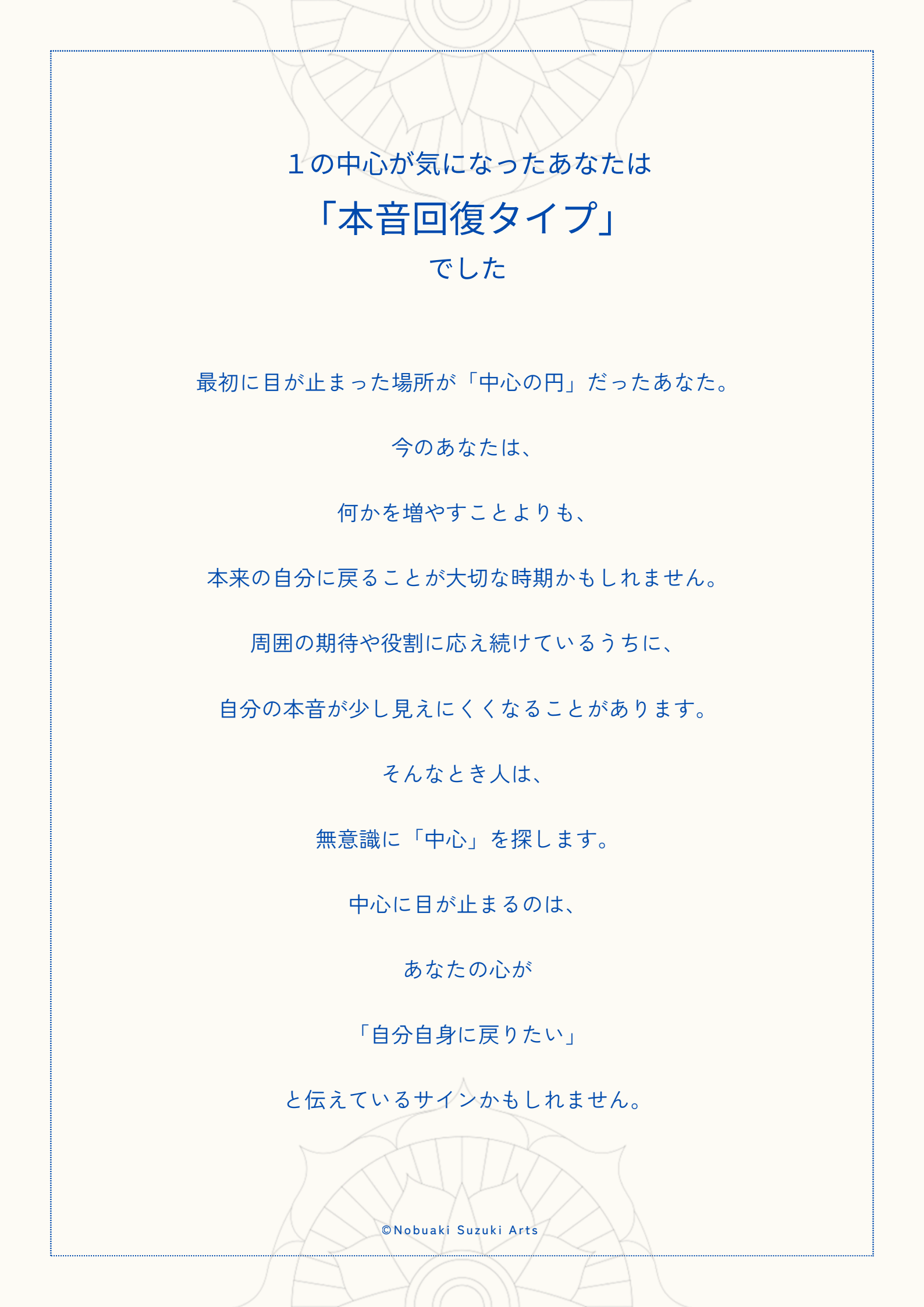


中心が  
気になった  
あなたへ



1の中心が気になったあなたは  
「本音回復タイプ」  
でした

最初に目が止まった場所が「中心の円」だったあなた。

今のあなたは、

何かを増やすことよりも、

本来の自分に戻ることが大切な時期かもしれません。

周囲の期待や役割に応え続けているうちに、

自分の本音が少し見えにくくなることがあります。

そんなとき人は、

無意識に「中心」を探します。

中心に目が止まるのは、

あなたの心が

「自分自身に戻りたい」

と伝えているサインかもしれません。

## ●なぜ中心に目が止まったの？

私たちは疲れているとき、自然と安心できる場所を探します。  
曼荼羅の中心は、始まりであり、帰る場所でもあります。  
そこに視線が引き寄せられたのは、  
心が静かな場所を求めているからかもしれません。  
頑張ることをやめたいわけではありません。  
ただ少し、自分の声を聞く時間が欲しいだけなのです。

## ●このタイプによく見られる特徴

こんなことはありませんか？

- ✓ 周囲に合わせることが多い
- ✓ 頼まれると断れない
- ✓ 気づくと頑張りすぎている
- ✓ 一人の時間が少ない
- ✓ 自分の本音が分からなくなることがある
- ✓ 何かを決める前に迷いやすい
- ✓ 心の整理をしたいと感じている

当てはまる数が多いほど、今は「外側」よりも「内側」に意識を向けるタイミングなのかもしれません。

## ●実は素晴らしい才能でもあります

本音回復タイプの方は、思いやりがあります。

周囲を気遣えます。

人の気持ちを理解できます。

だからこそ、

知らないうちに自分を後回しにしてしまうことがあります。

まず満たすべきなのは、誰かではなく、あなた自身かもしれません。

## ●今日の小さな問い

少しだけ立ち止まって考えてみてください

**今いちばん気になっていることは何ですか？**

(記入欄)

**誰にも遠慮しなくていいなら本当はどうしたいですか？**

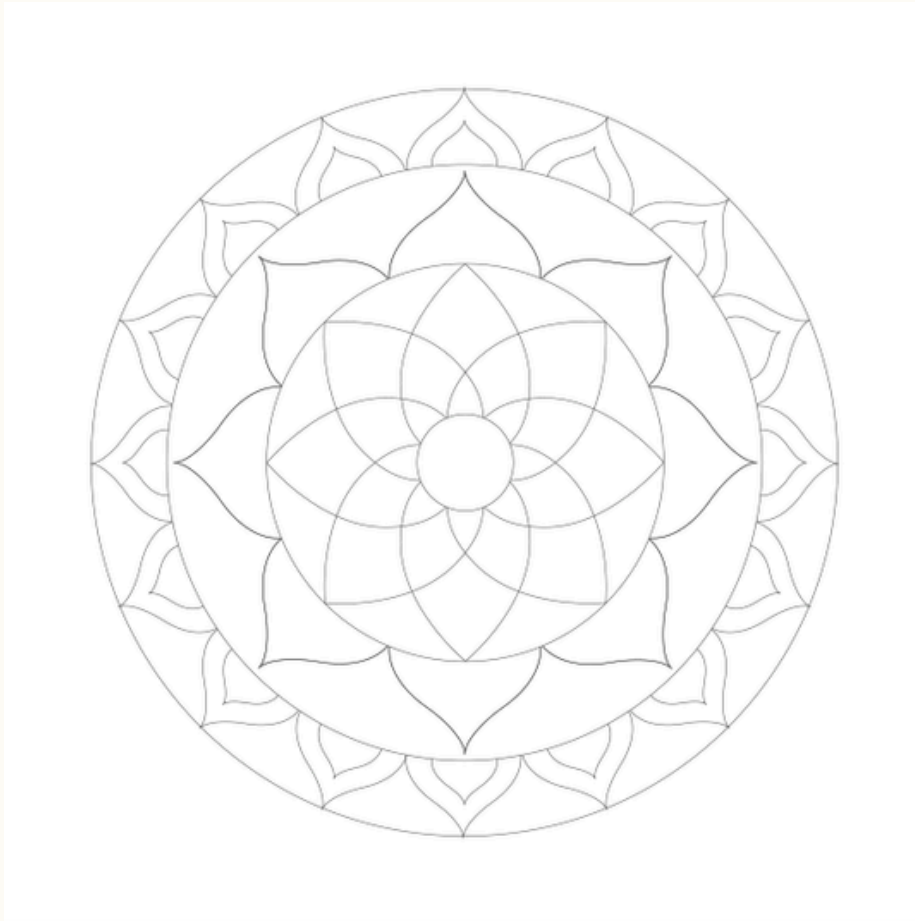
(記入欄)

**今日できる小さな一歩は何ですか？**

(記入欄)

正解はありません。思いつくまま書いてみてください。

## ●まずは中心だけで大丈夫



曼荼羅を完成させる必要はありません。

今日やることはひとつだけ。

中心の円に色を置くこと。

それだけです。

外側は塗らなくても大丈夫。

途中でやめても大丈夫。

上手く塗る必要もありません。

今の気分で選んだ色を、そっと中心に置いてみてください。

## ●色を置いたあとに感じてみる

描き終わったら、少しだけ自分の内側に意識を向けてみましょう。

呼吸はどうか？

肩の力はどうか？

頭の中の忙しさはどうか？

何も変わらなくても大丈夫です。

気づくことそのものが大切です。

## ●今日の気づき

今日の私は

---

を大切にしたい。

今の私が必要としているものは

---

明日の私に伝えたい言葉

---



## ●明日の私に伝えたい言葉

あなたの中心は

いつもそこにあります

忙しい日々の中で、自分を見失ったように感じるがあっても、

本当のあなたは消えていません。

中心は、いつもそこにあります。

曼荼羅の中心へ戻るように、

あなた自身の中心へも、

何度でも戻ることができます。

焦らなくて大丈夫。

今日はただ、

ひとつ色を置いただけでも十分です。

## 本教材の使用についての注意点

### 著作権について

「今のあなたのカタチ診断」  
(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。