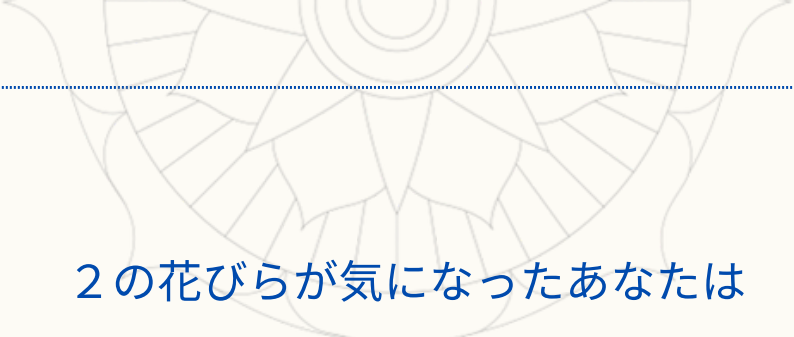


花びらが  
気になった  
あなたへ



2の花びらが気になったあなたは  
「やさしさ循環タイプ」  
でした

最初に目が止まった場所が「花びら」だったあなた。

今のあなたは、

人とのつながりや温かさを大切にする時期なのかもしれません。

花びらは、

受け取ったものを広げ、

周囲へ届けていく象徴です。

あなたはきっと、

誰かを支えたり、

励ましたり、

喜ばせたりすることが自然にできる人なのでしょう。

だからこそ、

自分自身を後回しにしてしまうこともあります。

## ●なぜ花びらに目が止まったの？

花びらは「与える」と「受け取る」を循環させる場所です。  
人は疲れているとき、もっと頑張ろうとするよりも、  
本当は誰かの優しさに触れたいことがあります。  
花びらに目が止まったのは、あなたの心が  
「受け取ることも大切だよ」  
と伝えているのかもしれない。

## ●このタイプによく見られる特徴

- ✓ 気を遣いやすい
- ✓ 頼られることが多い
- ✓ 人を喜ばせるのが好き
- ✓ 優しいと言われる
- ✓ 周囲の空気を読む
- ✓ 感謝を忘れない
- ✓ 自分のことは後回しになりがち

当てはまるものが多いほど、今は「与える」だけでなく、  
「受け取る」ことも大切なタイミングかもしれません。

## ●あなたの強み

やさしさ循環タイプの方は、周囲に安心感を与えます。  
話を聞く力があります。

人の気持ちに寄り添えます。

その存在だけで、救われる人もいるでしょう。

だから今日は、

少しでも自分にも同じ優しさを向けてみてください。

## ●受け取るカワーク

### 最近もらったもの

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

### 最近うれしかった言葉

\_\_\_\_\_

### 最近助けてもらったこと

\_\_\_\_\_

小さなことでも構いません。

受け取ったものを思い出すだけで、心は少しずつ満たされていきます。

## ●花びらに色を置いてみましょう



花びらを一枚塗るたびに、感謝できることを一つ思い浮かべてみてください。

家族、友人、、今日の食事、天気、好きな音楽  
どんなことでも構いません。

完成を目指す必要はありません。

一枚だけでも十分です。

## ●色を置いたあとに感じてみる

今、どんな気持ちになっていますか？

少し穏やかですか？

少し温かいですか？

それとも何も変わりませんか？

どんな状態でも大丈夫です。

大切なのは、自分の気持ちに気づくことです。

## ●今日受け取ったもの

私は

---

を受け取っている。

私は

---

に支えられている。

今日は

---

に感謝したい。



## ●明日の私に伝えたい言葉

### 優しさは循環しています

あなたが誰かに与えた優しさは、

どこかで形を変え、

あなたの元へ戻ってきます。

受け取ることは、

わがままではありません。

循環の一部です。

今日は少しだけ、

自分にも優しくしてあげてください。

## 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。