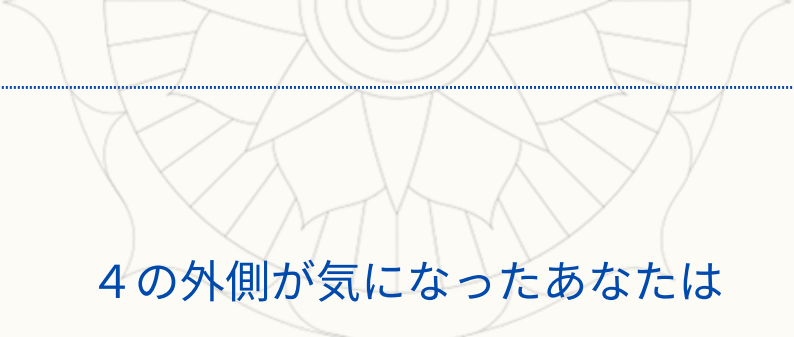


外側が
気になった
あなたへ



4の外側が気になったあなたは
「安心基地づくりタイプ」
でした

最初に目が止まった場所が

外側の円や外周だったあなた。

今は何かを増やすより、

安心できる土台を整える時期かもしれません。

人は疲れたり、

不安を感じたりすると、

無意識に安心できる場所を探します。

あなたの心も今、

安心できる居場所を求めているのかもしれません。

●なぜ外側に目が止まったの？

外周は、守る場所です。境界線です。安心できる空間です。

そこに目が止まったのは、あなた自身を守ることが必要なタイミングだからかもしれません。

頑張る前に、まず休む。

進む前に、まず整える。

そんな時間も大切です。

●このタイプによく見られる特徴

✓ 少し疲れている

✓ 一人時間が欲しい

✓ 落ち着きたい

✓ 安心感を求めている

✓ 無理をしがち

✓ 生活を整えたい

✓ 自分のペースを取り戻したい

当てはまるものが多いほど、今は回復の時間が必要なかもしれません。

●あなたの強み

安心基地づくりタイプは、安定感があります。
継続力があります。
信頼されます。
周囲の人が安心できる存在です。
だからこそ、自分自身の安心も大切にしてください。

●安心を見つけるワーク 私を支えてくれているもの

①

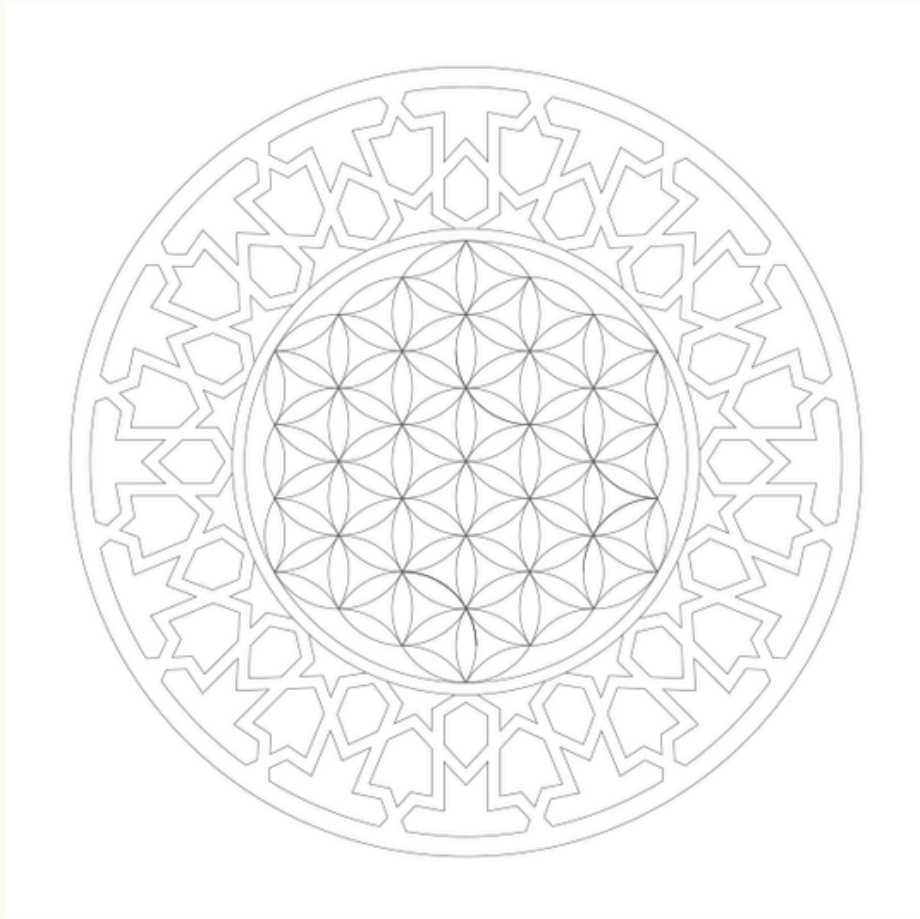
②

③

最近ほっとした瞬間

今いちばん休ませたいもの

●外側から色を置いてみましょう



今日は外周から色を置いてみてください。
中心まで塗る必要はありません。
途中で終わっても大丈夫です。
外側を整えることは、自分を守ることもあります。

●色を置いたあとに感じてみる

今、
少し呼吸は楽になりましたか？
肩の力はどうでしょう？
心の中はどうでしょう？
何も変わらなくても構いません。
気づくことが第一歩です。

●今日の安心

今の私に必要なのは

です。

今の私を支えてくれるものは

です。

明日の私にしてあげたいことは

です。



●明日の私に伝えたい言葉

安心できる場所は

自分の中にもある

外の環境が変わっても、

あなたの中には帰る場所があります。

それは、

呼吸かもしれません。

好きな時間かもしれません。

曼荼羅を眺める時間かもしれません。

今日はその場所を、

少しだけ思い出せたなら十分です。

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。