

EXPAND YOUR SENSE
OF BEAUTY,
TRANSFORM YOUR LIFE
WORKBOOK
OF 100 ESSENTIALS
FOR CREATIVE
AND BEAUTIFUL
LIVING

美意識をひらき、人生を変容するワークブック

Workbook of 100 Essentials
for Creative and Beautiful Living

INTRODUCTION

美しく生きたい全ての方へ

クリエイティブに生きていきたい方へ

幼い頃の夢を叶えたい方へ

夢を実現しながら生きていきたい方へ

人生における、あらゆる愛を深めたい方へ

自分を、この世界を、もっと愛で満たし、世界に愛を
広げたい方へ

何よりも、「本当の自分」を生きたい全ての方へ

誰もが本来、「心の中にもっている大切なもの」、それは
は純粋な自分の夢、自分への愛。

そして自分が意識的にも無意識的にも、心の深いところ
で繋がっている、他者や世界への愛。

忙しい毎日の中で、忘れてしまう大切なことを思い出
し、もっと美しく、もっとクリエイティブに生きてい
きたいと願う全ての方へこのエッセンスを贈ります。

このエッセンスは、私が実際にこれまで何度も躓きそ
うになりながらも、歩んできたプロセスの中で、大切
にしてきたこと、一つひとつを丁寧に言葉にしたもの
です。

自分の心の中にある大切なものを、本当に愛すること
ができたなら、無数の困難に思えることでさえ、無数の
美しいセレンディピティ、幸せへと繋がっていきま
す。

そのことを、どう日常の中で、意識し、実践するの
か、そのエッセンスを具体的に綴っています。

この世界の一人でも多くの人が、自分の中にある、か
けがえのない夢や愛を慈しみ、「世界は想像以上に愛お
しく、美しい」と感じられる毎日になることを心から
願って、このエッセンスを贈ります。

人生は美しい。自分と他者への愛に満ちた、この世界
は美しい。

人生はアートそのもの。美そのもの。

そのことを、「意識する」ということ。

あなたの内にある「美を意識する力」、「美意識」を育み、日常に響かせることが、あなたを想像以上に美しい世界へと導いてくれるということ。

あなたのかけがえのない「美意識」という光が世界に放たれ、美しく輝くことを、いつも、心から応援しています。

このワークブックの進め方

お気に入りの飲み物と、お気に入りのノートをそばに。お気に入りの香りや質感を纏って。

心がほどける時間の中で、このワークに触れてみてください。

ワークの中で難しく感じるものは、たっぷりと時間をとり、かけがえのないあなたの心と深く向き合ってみましょう。

あなたがノートに綴る一つひとつの言葉、そして、その言葉の奥にある輝きを放つ「美意識」が、あなたの世界を、静かに美しく変えていきます。

言葉は、想像以上に、力をもっています。そして、言葉を書き綴ることは、心の中にあるものを今ここに創

造する力でもあります。だから、是非、ノートにワークの答えをしっかりと書き綴ってください。あなたの心の中にある大切なものを、この世界に、まず自分のノートという、平和と愛に満ちた安心できるスペースに、創造してください。

今のあなたに特に大切な言葉に出会ったら、その言葉を大切にしてください。その言葉を付箋に書いたり、カードに綴ってみたり、目に見えるところに置いてみてもいいかもしれません。その言葉や美意識を思い出すようなタリスマンを置いてみるのもいいかもしれません。それくらい、あなたが紡ぐ「美意識の言葉」が大切に、光を放つのです。

幸せを感じる時も、つらい時も、苦しい時も、いつでも、心に美意識を。
あなたの人生を輝かせる多様な美意識との出会いがありますように。

CONTENTS

Workbook of 100 Essentials
for Creative and Beautiful Living

美意識をひらき、人生を変容する旅へ

DREAM

自分の夢、大切にしていることを思い出し、
愛する美意識

夢の光に触れる

1. 自分の夢を大切にする
2. 自分の好きなことを大切にする
3. 子どもの頃の夢や、夢中になっていたことを思い出す
4. 夢を世界の幸せと結びつける

感覚を研ぎ澄ます

5. あらゆる制限がない世界で、やってみたいことを自

由に想像する

6. 自分の感覚を大切にする
7. 夢を否定する癖を手放す
8. 夢を数字にしない
9. 夢はあなただけのもの
10. 自立して夢を歩む

この続きは、本編コースにてご覧いただけます。