



# すっぴんライフ

本当のあなたを輝かせるシンプルエクササイズ ●

## WORKBOOK

©Angelart



**この度は、『すっぴんライフ WORKBOOK』を  
お受け取りいただきましてありがとうございます。**

このワークブックは、電子書籍

『すっぴんライフ：本当の私を輝かせるシンプルな生き方』の中で  
ご紹介しました主なエクササイズを、ピックアップ掲載したものです。

プロセスを確認しながら実践しやすいよう編集し、  
効果をUPするためのポイントプロセスも追加しております。

どうぞ、エクササイズを実践する際のお手元資料として  
お役立ていただけましたら幸いです。

あなたの日常の中で、無理なく実践できるエクササイズから、  
ぜひお試しください。



## 目次

◆エクササイズ〈1〉：.....	3
《エネルギー・周波数・波動を感じる》.....	3
◆エクササイズ〈2〉：.....	4
《波動チェック；自分のエネルギーレベルを感じる》.....	4
◆エクササイズ〈3〉：.....	6
《自分の光（エネルギー・周波数・波動）を感じる》.....	6
◆エクササイズ〈4〉：呼吸を整える.....	7
◆エクササイズ〈5〉：.....	9
《グラウンディングで安定感を得る－①》.....	9
◆エクササイズ〈6〉：.....	10
《グラウンディングで安定感を得る－②》.....	10
◆エクササイズ〈7〉：リラックスする時間を作る.....	11
◆エクササイズ〈8〉：朝のルーティンを整える.....	13
◆エクササイズ〈9〉：マインドフルネスで心を整える.....	14
◆エクササイズ〈10〉：自然と触れ合う時間を持つ.....	15
◆エクササイズ〈11〉：笑顔を意識する.....	17
◆エクササイズ〈12〉：言葉の力を活かす.....	19
◆エクササイズ〈13〉：感謝の気持ちを持つ－①.....	20
◆エクササイズ〈14〉：感謝の気持ちを持つ－②.....	22
◆エクササイズ〈15〉：自分を愛する時間を持つ.....	23
◆エクササイズ〈16〉：心のデトックス.....	25
◆エクササイズ〈17〉：新しいエネルギーを受け取る.....	27
◆エクササイズ〈18〉：自分の幸せの形を見つける.....	28
◆エクササイズ〈19〉：他者とのエネルギーを調和させる.....	30
◆エクササイズ〈20〉：他者との関係でエネルギーを保つ.....	31
◆エクササイズ〈21〉：自分の未来を描く.....	33





## ◆エクササイズ〈1〉:

### 《エネルギー・周波数・波動を感じる》

#### 1. 周囲のエネルギーと波動を感じ取る

- ・ 静かな場所に座り、体の力を抜いてリラックスします。
- ・ ゆっくりと深呼吸を 3~5 回繰り返す、心を落ち着けましょう。
- ・ 目を閉じて、自分の周りに漂うエネルギーや波動に意識を向けます。
- ・ 空気の重さや軽さ、心の安定感、または微かな違和感など、どんな感覚でも自由に受け取ってください。

**\*追加プロセス:** 感覚がわかりにくい場合は、手を軽く広げて、空間の中にある「気」を手で感じるようにしてみましょう。

#### 2. 場所や人との波動の違いを意識してみる

- ・ 外に出かける際や、誰かと一緒にいるときに、自分の気分やエネルギーの変化に注意を向けます。
- ・ その場所にいるときや、その人と一緒にいるときの心地よさや安心感、または逆に感じる不安感や緊張感を観察します。
- ・ その場所や人のエネルギーが自分と「共鳴」しているのか、それとも「違和感」を感じるのかを意識的に感じ取ってみてください。

#### 3. 自分の波動をリセットする

- ・ 万が一、エネルギーが重く感じたり、波動が乱れていると感じたら、その場で一度立ち止まりましょう。
- ・ 深呼吸を 3 回行いながら、自分の中にあるエネルギーを整えるようなイメージを持ちます。

**\*追加プロセス:** 吸う息で「新しいエネルギーが入ってくる」、吐く息で「古いエネルギーが出ていく」イメージを持つと、リセットがより効果的になります。



## ◆エクササイズ〈2〉:

### 《波動チェック ; 自分のエネルギーレベルを感じる》

#### 1. 静かな時間を作る

- ・朝や夜など、落ち着ける時間を見つけ、静かな場所に座ります。
- ・スマホや PC などのデジタルデバイスをオフにし、自分だけの時間を確保します。

**\*追加プロセス:** 照明を落とす、アロマを使うなど、リラックスしやすい環境を整えると、エクササイズの効果がさらに高まります。

#### 2. 目を閉じ、深呼吸をする

- ・目を閉じて、深呼吸を 3~5 回繰り返します。
- ・息を吸うたびに、全身に新しいエネルギーが満ちていくのを感じ、息を吐くたびに、不要なエネルギーや緊張が解放されていくイメージを持ちましょう。

**\*追加プロセス:** 吸う息ごとに「光が体を満たす」、吐く息ごとに「濁りが浄化される」とイメージするとよりリフレッシュできます。

#### 3. 自分のエネルギーを感じる

- ・深呼吸をしながら、体内に意識を向け、自分のエネルギーの流れを感じ取ります。
- ・体のどこにエネルギーの流れがスムーズか、または詰まっているように感じるかを確認しましょう。

**\*追加プロセス:** 体の一部に手を当てたり、軽くマッサージをしてみると、エネルギーの詰まりが解放されやすくなります。

## 4. 波動を意識する

- ・次に、自分が放っている「波動」を意識してみます。
- ・心の状態が軽やかでポジティブな感情があるなら、波動が高い状態といえます。
- ・緊張や不安、重たい感覚がある場合は、波動が少し低い状態です。  
この感覚を否定せず、ただその感覚があることを一旦そのまま受け止めましょう。

**\*追加プロセス:** 波動が低く感じる場合、再度深呼吸をしながら「自分にとって今、何をすれば波動が整うのか?」「今後どのように整えていきたいか」を具体的に思い浮かべてみましょう。  
よりポジティブな意識が持ちやすくなります。

## 5. 日々の習慣にする

- ・この波動チェックを毎朝や夜寝る前に行うことで、自分のエネルギーを整える習慣になります。
- ・毎日数分でも構いませんので、エネルギーレベルを確認することを心がけましょう。

**\*追加プロセス:** 専用のノートを用意し、エネルギーレベルチェックで感じたことを書き留めておくと、波動の変化に気づきやすくなります。



## ◆エクササイズ〈3〉:

### 《自分の光（エネルギー・周波数・波動）を感じる》

#### 1. 静かな場所で座り、目を閉じる

- ・静かでリラックスできる場所に座り、背筋を伸ばし、足裏を床にしっかりとつけましょう。
- ・目を閉じて、雑念を手放します。

**\*追加プロセス:** 肩の力を抜き、体全体をリラックスさせると、エネルギーの流れをより感じやすくなります。

#### 2. ゆっくりと深呼吸を繰り返す

- ・鼻からゆっくり息を吸い込み、口からゆっくり吐き出します。
- ・この呼吸を 3~5 回繰り返しながら、体の緊張をほぐし、心を落ち着かせていきます。

**\*追加プロセス:** 吸う息ごとに「リラックス」、吐く息ごとに「不要なエネルギーが解放される」と心の中で唱えてみると、心がさらに安定します。

#### 3. 自分の内側に光を感じる

- ・心の中心に、小さな光の存在をイメージします。
- ・この光はあなた自身の輝きであり、エネルギーの源です。
- ・息を吸うたびに、その光が少しずつ大きくなり、体全体に広がっていくのを感じます。

**\*追加プロセス:** 光が広がるたびに、体の隅々までエネルギーが満ちるイメージを持つと、より充実感を得られます。

## 4. 光を保ちながら、自分に問いかける

- ・内なる光を感じながら、心の中で「今、私はどんなエネルギーを感じているだろう？」と優しく問いかけます。
- ・無理に答えを出そうとせず、浮かんでくる感覚や思いをそのまま受け止めましょう。

**\*追加プロセス:** 答えがわからなくても、光が優しく自分の周波数を整えてくれていることを信頼して、その状態に身を任せてみましょう。

このエクササイズを日々続けることで、自分のエネルギーや波動を感じ取る力が養われ、内なる光と安定的に繋がりを保つ習慣が身につきます。



## ◆エクササイズ〈4〉: 呼吸を整える

### 1. 静かな場所で楽な姿勢をとる

- ・静かで落ち着ける場所を選び、楽な姿勢で座ります。
- ・背筋を軽く伸ばし、肩や首の力を抜きましょう。

**\*追加プロセス:** 両手を膝の上に置くか、太ももから膝の間で、リラックスできるポジションを探して両手を置いてみましょう。

### 2. ゆっくりと深呼吸を始める

- ・目を閉じ、ゆっくりと鼻から息を吸い込みます。  
新しい空気とエネルギーが体に入ってくるのを感じてみてください。
- ・口からゆっくり息を吐き出しながら、体にたまっていた疲れやストレスが外に出ていくのをイメージします。
- ・この呼吸を5回繰り返し、深いリラックスを感じていきます。

**\*追加プロセス:** 吸う息ごとに「フレッシュなエネルギーが満ちる」、吐く息ごとに「疲れが解放される」と心の中で唱えると、さらに効果が高まります。

### 3. 呼吸とともに体がリラックスしていくのを感じる

- ・呼吸を続けながら、体の緊張がゆっくりとほぐれ、リラックスが深まっていくのを感じ取ります。
- ・足先から頭のとっぺんまで、リラックスが全身に広がっていくのを意識してみましょう。

### 4. 内なるエネルギーに意識を向ける

- ・呼吸が整い、体がリラックスしてきたら、自分の内側に意識を向けます。
- ・体の中でエネルギーが滞りなく流れ、満ちていくイメージを持ちます。

**\*追加プロセス:** もしエネルギーが弱く感じる部分があれば、そこに呼吸とともに意識を集中し、光や温かさが満ちるようなイメージをしてみてください。

このエクササイズを繰り返すことで、呼吸を通じて自分のエネルギーを整え、日々のストレスをリリースする習慣が身につきます。



## ◆エクササイズ〈5〉:

### 《グラウンディングで安定感を得る－①》

#### 1. 床にしっかりと足をつけ、リラックスした姿勢をとる

- ・座った姿勢で、足の裏がしっかりと床につくように座ります。
- ・両手を膝の上に置き、肩や腕の力を抜いてリラックスしましょう。

**\*追加プロセス:** 座骨をしっかりと感じると、さらに地面とのつながりが深まります。

#### 2. 呼吸を整える

- ・目を閉じて、ゆっくりと鼻から息を吸い、口からゆっくり吐き出します。
- ・この呼吸を数回繰り返し、体と心が落ち着くのを感じましょう。

#### 3. 足の裏から大地のエネルギーを感じる

- ・呼吸が整ってきたら、足の裏から大地のエネルギーがゆっくりと体に流れ込んでくるイメージをします。
- ・大地のエネルギーが足を通して、徐々に体全体へと満ちていく感覚を味わいます。

**\*追加プロセス:** 足元から温かいエネルギーが上昇してくるのを感じると、さらに安定感が増します。

#### 4. 大地とのつながりを感じ、安定感と落ち着きを得る

- ・大地としっかりとつながっている感覚を意識しながら、体の安定感と心の落ち着きを感じます。
- ・頭のとっぺんからつま先まで、大地のエネルギーが流れているのをイメージし、心も体も穏やかになるのを受け入れましょう。

**\*追加プロセス:** この状態で数分間静かに過ごし、大地のエネルギーがあなたを支えていることを実感してみてください。

このグラウンディングのエクササイズは、心と体を安定させるのにとっても効果的です。

定期的に行うことで、日常生活における安心感や安定感が高まります。



## ◆エクササイズ〈6〉:

### 《グラウンディングで安定感を得る－②》

朝の通勤中、信号待ちの間に足の裏に意識を向けてみましょう。

地面に足がしっかりとついている感覚を味わい、そのまま深呼吸をしてみます。

大地からエネルギーが足元を通して体全体に満ちてくるのをイメージします。

気持ちがずっと落ち着いてくるのを感じます。

#### 1. 足の裏に意識を向ける

- ・朝の通勤中に信号待ちで立ち止まったとき、足の裏に意識を集中させます。
- ・足がしっかりと地面についている感覚を確認し、地面と自分のつながりを感じ取ります。

#### 2. ゆっくりと深呼吸をする

- ・鼻からゆっくりと息を吸い込み、口から静かに吐き出します。
- ・この深呼吸を繰り返しながら、体と心をリラックスさせましょう。

**\*追加プロセス:** このとき、吸う息ごとに「落ち着き」が体に満ちると意識すると、さらに効果が増します。

### 3. 大地のエネルギーを体を感じる

- ・足の裏から大地のエネルギーがゆっくりと体に流れ込むのをイメージします。
- ・大地のエネルギーが足元を通過して、体全体に満ちていく感覚を感じましょう。

**\*追加プロセス:** エネルギーが体に安定感をもたらす、地に足がついた感覚が深まるのを意識してみましょう。

### 4. 心の落ち着きを感じる

- ・大地からのエネルギーが体全体に広がるとともに、気持ちが自然とすっと落ち着くのを感ずります。
- ・安定感を感じたら、そのままリラックスした気持ちで日常に戻りましょう。

短時間でも行えるこのエクササイズは、通勤中や休憩時間など、日常のちょっとした時間で心を落ち着けるのに役立ちます。



## ◆エクササイズ〈7〉: リラックスする時間を作る

### 1. お風呂に浸かり、体を温める準備をする

- ・一日の終わりに、心地よい温度のお風呂にゆっくりと浸かります。
- ・体がじんわりと温まっていく感覚を味わい、リラックスする準備を整えましょう。

### 2. 呼吸に意識を向ける

- ・ゆっくりと鼻から息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。
- ・深呼吸を繰り返しながら、呼吸とともに緊張が解けていくイメージを持ちましょう。

### 3. 疲れやストレスが溶けていくイメージをする

- ・息を吐くたびに、体に溜まった疲れやストレスが湯船の中へスーッと溶け出していくと想像します。

**\*追加プロセス:** 湯船の温かさと共に、安心感が広がる感覚を意識すると、リラックスが深まります。

### 4. 自分の感情や感覚に気づく

- ・リラックスしている間に、自分が今どんな感情や感覚を持っているのかに優しく気づきましょう。
- ・もし感情が浮かんできたら、それをただ受け入れ、今の自分の状態をそのまま感じます。

### 5. 最後に、自分に感謝の気持ちを向ける

- ・リラックスした体と心に、「一日よくがんばったね」と感謝を伝えます。
- ・お風呂から上がる前に、心の中で「また明日もゆっくりと頑張ろう」と自分に語りかけてみてください。

このエクササイズは、体と心のリフレッシュに最適です。湯船に浸かりながら呼吸に意識を向けるだけでも十分効果的ですので、気軽に取り入れてみてください。

注) 熱いお湯に長時間つかると体に負担です。心地良いくらいのぬるめのお湯で半身浴しながら行うのがお勧めです。



## ◆エクササイズ〈8〉：朝のルーティーンを整える

### 1. 窓を開け、新鮮な空気を取り入れる

- ・朝起きたら、まずは窓を開け、外の新鮮な空気を取り入れます。
- ・外の空気を感じながら、深呼吸をする準備を整えましょう。

### 2. ゆっくりと深呼吸をする

- ・新鮮な空気の中で、数回ゆっくりと深呼吸をします。
- ・吸う息で活力が体に入ってくるのを感じ、吐く息で眠気や緊張が解けていくのをイメージします。

**\*追加プロセス：**朝の清々しさと共に、軽やかな気持ちが広がると意識すると、リフレッシュ効果が増します。

### 3. 簡単なストレッチで体をほぐす

- ・首や肩をゆっくり回したり、両手を上に伸ばしたりして、体の緊張を和らげます。

**\*追加プロセス：**体を伸ばす際に、エネルギーが全身に広がり、スムーズに流れていくイメージを持つと良いでしょう。

### 4. 今日の一日をイメージする

- ・ストレッチを終えたら、今日一日をどんな日にしたいか、どんな気持ちで過ごしたいかを静かにイメージします。
- ・「穏やかに過ごしたい」「自分らしく取り組みたい」など、ポジティブな目標や気持ちを心の中で決めましょう。

## 5. 笑顔で一日のスタートを切る

- ・最後に、自分に小さな笑顔を向け、さわやかな気持ちで一日を始める準備が整ったことを感じます。
- ・「よし、今日も楽しもう！」と心の中で声をかけ、清々しい気持ちで日常に戻りましょう。

このエクササイズは、スムーズな目覚めとポジティブなスタートをサポートします。短い時間で簡単にできるので、ぜひ毎朝の習慣にしてみてください。



## ◆エクササイズ〈9〉：マインドフルネスで心を整える

### 1. 「今」に意識を向ける時間を見つける

- ・一日の中で、歩いているとき、食事をしているとき、または呼吸をしているときなど、ほんの数分でも「今」に意識を集中するタイミングを選びます。

### 2. 呼吸を深め、リラックスする

- ・一度深呼吸をして、体と心をリラックスさせます。
- ・吸う息でエネルギーが満ち、吐く息で不要な緊張が解けていくイメージを持ちましょう。

### 3. 五感を使って今を感じる

- ・自分の体や周囲の感覚に注意を向けます。
- ・足の裏が地面に触れる感覚、周囲の音、空気の匂いや味わい、肌に感じる温度など、五感を通じて「今ここ」を感じ取ります。

#### 4. 余計な思考を手放し、「今」に戻る

- ・思考が浮かんできたら、ただそのことに気づき、執着せずに手放します。

**\*追加プロセス：**思考が浮かんでも、「今」に戻る合図として深呼吸を使い、再度「今」に意識を戻しましょう。

#### 5. 心の落ち着きと調和を感じる

- ・五感に集中しているうちに、心が静まり、自然と調和したエネルギーが内側に広がるのを感じます。
- ・この落ち着いた状態をそのまま感じ、深いリラックスを味わいましょう。

このエクササイズは日常のどんな場面でも行うことができ、心のバランスを整え、余計な思考から解放されるのに役立ちます。

短時間でも「今」に集中する習慣をつけることで、心の安定が得られるでしょう。



### ◆エクササイズ〈10〉：自然と触れ合う時間を持つ

#### 1. 近くの自然に出かける計画を立てる

- ・週末や時間が取れるときに、近くの公園や自然のある場所へ行く計画を立てましょう。
- ・出かける前に、スマホをオフにするかサイレントモードにし、自然とのひとときを最大限に楽しめる準備を整えます。

#### 2. ゆっくりと自然を感じながら歩く

- ・公園や自然の中をゆったりと歩き、体と心がリラックスしていくのを感じます。
- ・自然の中に身を置くだけで、日々のストレスが和らいでいくのを感じます。

### 3. 五感で自然を感じ取る

- ・歩きながら、周りの自然に意識を向けてみます。
- ・太陽の温かさや風の心地よさを肌で感じる
- ・木々の緑、風の音、鳥のさえずりに耳を傾ける
- ・花や草木の香りを楽しむ

**\*追加プロセス:** 深呼吸をして、自然のエネルギーが体全体に満ちていくイメージを持ちながら、五感で自然を味わいます。

### 4. 自然と調和するイメージを持つ

- ・大地に足をつけ、自然のエネルギーが体に染み渡り、自分と自然が一体となるような感覚を味わいます。
- ・自然と自分の波動が共鳴しているように感じ、穏やかで満ち足りた気持ちが広がっていくのを感じます。

### 5. 外に出られないときは室内で自然を感じる工夫をする

- ・外出が難しいときは、ベランダや室内で植物を育てる、小さな花を飾る、窓を開けて風や空気を感じるなど、日常で自然を取り入れる工夫をしてみましょう。
- ・これらの小さな自然のエネルギーに触れるだけでも、心が軽くなりリフレッシュされます。

このエクササイズを日常に取り入れることで、自然の持つ豊かなエネルギーが体と心を癒し、ストレスが解放される感覚を得られるでしょう。



## ◆エクササイズ 〈11〉 : 笑顔を意識する

### 1. 鏡の前に立つ

・鏡の前に立ち、リラックスした姿勢をとります。肩の力を抜き、自然体で自分を見つめましょう。

**\*追加プロセス:** 鏡を見ながら、心の中で「今日も素敵な自分」と自分に声をかけましょう。この言葉が自己肯定感を高め、リラックスを促します。

### 2. やさしく微笑む

・鏡の自分に向かって、にっこりと優しく微笑みます。笑顔はどんな形でも OK です。

・少し口角を上げるだけでも、気持ちが温かくなり始めるのを感じてみましょう。

**\*追加プロセス:** 笑顔のまま、自分に対して「私は価値のある存在だ」と心の中で繰り返すことで、笑顔の効果を強化します。

### 3. 笑顔の感覚を楽しむ

・その笑顔の感覚をしばらく楽しみ、笑顔が心や体にどのような影響を与えるかを感じてみましょう。

心が少し軽くなったり、温かくなるのを意識します。

**\*追加プロセス:** 笑顔を作った後、目を閉じてその感覚を感じることで、より深くリラックスできる時間を持ちましょう。

#### 4. 会話の中で笑顔を意識する

- ・誰かと話すとき、意識的にやさしい笑顔を浮かべてみます。  
相手もリラックスし、自分自身も心地よく感じるでしょう。

**\*追加プロセス:** 会話中、相手が笑ったときには、自然に笑顔で応えることを意識してみましょう。お互いのポジティブなエネルギーが高まります。

#### 5. 笑顔が難しいときは深呼吸を取り入れる

- ・笑顔が自然に出ないときは、軽く目を閉じて深呼吸をしましょう。
- ・呼吸とともに、リラックスしていく感覚を感じましょう。
- ・口角を少し上げて、柔らかな気持ちが湧いてくるのを感じてみましょう。

**\*追加プロセス:** 深呼吸の後に、「私は今、笑顔になれる」と自分に語りかけ、ポジティブな意識を強めます。

#### 6. 笑顔を日々の習慣にする

- ・毎日、鏡を見るたびに笑顔を心がけ、また会話の際にも笑顔を意識してみます。
- ・笑顔が習慣になり、気持ちがより前向きで穏やかに変化していくのを楽しみましょう。

**\*追加プロセス:** 日々の終わりに、自分が笑顔になった瞬間を振り返って、その体験を日記に記すことで、ポジティブな気持ちを育てます。

このエクササイズを続けることで、あなたの心はより明るく前向きになり、自然と笑顔が増え、心が温かく穏やかになる効果を感じられるでしょう。

笑顔を意識することで、他者との関係もより深まり、日常生活がより豊かで幸せなものになっていくはずです。



## ◆エクササイズ 〈12〉：言葉の力を活かす

### 1. 朝起きたら鏡の前に立つ

- ・朝、目が覚めたら鏡の前に立ち、リラックスした姿勢で自分を見つめます。

### 2. ポジティブな言葉を声に出す

- ・自分に対してやさしい言葉をかけてみましょう。  
「今日も素晴らしい一日になりそう」「私は私のままで十分価値がある」といった、前向きでシンプルな言葉を声に出します。

### 3. 言葉が心に届くを感じる

- ・自分にかけて言葉が心に響き、ポジティブなエネルギーが内側に満ちていく感覚を意識して感じます。
- ・しばらくその感覚に浸り、穏やかさと自信が広がるのを楽しんでみましょう。

### 4. 夜寝る前にも同じ様に言葉をかける

- ・夜、1日の終わりにもう一度鏡の前で「今日もよく頑張ったね」「ありがとう」といった感謝やねぎらいの言葉をかけ、自分を労わります。
- ・ポジティブなエネルギーで一日を締めくくりましょう。

### 5 \*追加プロセス：ポジティブな言葉のリストをつくる

- ・言葉に詰まったときのために、自分を励ますための言葉をノートなどに書き留めておくとう便利です。
- ・「私には強さがある」「何があっても大丈夫」など、自分に合ったフレーズをリスト化し、気持ちに合わせて選べるようにしておきましょう。

## 6.\*追加プロセス：心の反応を確認する

- ・言葉をかけた後、自分の心や体がどのように感じているかを数秒間確認してみます。

少し心が軽くなったり、穏やかになるのを感じられるはずです。

このエクササイズを日々続けることで、ポジティブな言葉が心と体に浸透しやさしく広がって、安心感や自信につながり、明るさを自然と引き出す力となります。



## ◆エクササイズ〈13〉：感謝の気持ちを持つー①

### 1. ノートを用意する

- ・お気に入りのノートや日記帳を1冊用意しましょう。

このノートは、毎日感謝を記録する「感謝ノート」として使います。

- ・**\*追加プロセス：**ノートの表紙に「私の感謝ノート」と書いたり、シールや絵を使って飾ることで、自分だけの特別なノートにしましょう。これが、毎日の習慣をより楽しみやすくします。

### 2. 感謝していることを3つ書き出す

- ・毎日、感謝できることを3つ挙げてみましょう。  
大きなことや特別な出来事でなく、日常の小さな幸せを見つけることがポイントです。
- ・たとえば、「気持ちよく目覚めた」「美味しいご飯を食べた」「誰かと心から笑い合えた」など、心が温かくなる瞬間を感じ取ってみてください。

- \*追加プロセス:** 3つ挙げた後、それぞれの感謝の理由を少し詳しく書き添えることで、感謝の気持ちをより深めます。  
たとえば、「美味しいご飯を食べた→料理してくれた人に感謝」など。

### 3. 毎日の習慣として続ける

- ・感謝のリストを続けていくことで、日常の中にある幸せに気づきやすくなります。
- ・最初は無理なく、リラックスして書いてみましょう。
- ・続けることで、自然と「感謝すること」が習慣化され、心に豊かさが増していきます。

- \*追加プロセス:** 毎晩、寝る前の10分間を「感謝の時間」と決めて、リラックスした状態で感謝ノートを書く習慣をつけましょう。  
これが日々のルーティーンとなり、より効果的に感謝の気持ちを育てます。

### 4. 感謝の気持ちを感じる

- ・書き終わったら、書き記したことに静かに目を閉じて一呼吸し、感謝の気持ちを心から感じ取ってみましょう。
- ・「ありがとう」と心でつぶやくだけでも、その感謝がさらに心に深く届きます。

- \*追加プロセス:** 感謝の気持ちを感じるとき、心の中で「これが私に与えられた豊かさなんだ」と意識することで、より深い満足感を得られます。

このエクササイズを毎日続けることで、日常の中にある小さな喜びや感謝すべきことが自然と目に入るようになります。

気持ちが前向きになって、自己肯定感が高まることで、心の余裕が生まれ、より明るく穏やかな気持ちで日々を過ごせるようになるでしょう。

感謝を通じて、あなたの人生がより豊かに彩られていくことを感じられるはずです。



## ◆エクササイズ 〈14〉：感謝の気持ちを持つー②

### 1. 朝の感謝

- ・朝起きたら、まず「今日もありがとう」とつぶやいてみましょう。
- ・その一言で、今日一日を感謝の気持ちとともに始める準備ができます。

**\*追加プロセス：**言葉をつぶやく際、手を胸にあてて自分の呼吸を感じてみましょう。感謝の気持ちが自然と湧いてくるのを感じられます。

### 2. 一日の中で感謝の気持ちを表現する

- ・日常の小さなことにも「ありがとう」と感じたら、声に出して表現してみましょう。
- ・たとえば、「美味しい食事をありがとう」「一緒にいてくれてありがとう」など、日々の出来事に対する感謝の気持ちを言葉にしてみましょう。
- ・感謝を言葉で表現することで、どんな感じがするのか変化を感じてみましょう。心がより明るくなり、豊かに感じられるようになります。

### 3. 心の中で感謝を伝える

- ・たとえ直接言えない場面でも、心の中で「ありがとう」とつぶやいてみてください。
- ・相手がない場合や、表現しにくいときでも、あなたの心からの感謝がエネルギーとして広がって相手に届くのをイメージしましょう。

### 4. 夜寝る前に「今日もありがとう」と声に出す

- ・一日を振り返りながら、「今日もありがとう」と感謝を声に出してみましょう。
- ・その日がどんな一日だったとしても、最後に感謝の気持ちで締めくくることが、穏やかな気持ちで休む準備が整います。

**\*追加プロセス：**目を閉じて、心の中で今日の出来事を思い返し、心に浮かぶ人や物事に「ありがとう」と一つひとつ感謝を送ってみてください。

感謝の気持ちがより深まり、心の波動も穏やかになります

**\*追加プロセス：**寝る前に「今日も自分にありがとう」とつぶやくと、心が穏やかになり、安らかな眠りに導かれます。

このエクササイズを通じて、日常に感謝の気持ちを持ち続ける習慣が身につきます。

「ありがとう」と言葉に出すことで、波動が高まり、心に安定感が生まれるでしょう。

感謝を日常の中に溶け込ませることで、感謝のエネルギーが増えていきます。

そして、心が軽く前向きになって喜びに満ちていきます。

心が温かく満たされ、周囲との調和も深まっていくでしょう。



## ◆エクササイズ〈15〉：自分を愛する時間を持つ

### 1. 好きなことを楽しむ時間

- ・あなたが心から楽しめることをする時間を大切にしてみましょう。
- ・趣味に没頭する時間、音楽を聴きながらリラックスするひととき、好きなお茶をゆっくり味わう時間など、心からくつろげる時間を意識的に過ごします。
- ・「これが私のリラックスタイム」と思える瞬間を大切にすると、心が軽く温かく感じられるようになります。

**\*追加プロセス：**深呼吸しながら、「今この瞬間を自分のために楽しむ」と心の中でつぶやいてみてください。リラックス感がさらに増します。

## 2. 美味しいものを楽しむ時間

- ・お気に入りのスイーツやずっと行きたかったカフェで、ひとときを過ごしてみましょう。
- ・「今日は自分にご褒美をあげる日！」と決めて、楽しい食事の時間を大切にします。
- ・美味しいものをゆっくり味わうことで、心も体も癒され、豊かな気持ちが広がります。

**\*追加プロセス:** 食べるときは、香りや味わいをじっくり感じてみましょう。一口ごとに「幸せな時間をありがとう」と感謝することで、楽しさがさらに深まります。

## 3. セルフケアの時間

- ・自分自身をいたわる時間を積極的に取り入れてみましょう。
- ・お風呂にゆっくり浸かる、やさしいストレッチで体をほぐす、スキンケアを丁寧に行うなど、心と体をリフレッシュするセルフケアを大切にします。
- ・体を労わることで、心の安定感も増し、日々をより健康的に過ごせるようになります。

**\*追加プロセス:** セルフケアの時間には「自分のための特別なひととき」と意識を集中し、体をじんわり温かく包むような感覚を感じ取ってみましょう。

## 4. ゆっくりと休む時間

- ・忙しい時こそ、自分の内側に目を向ける時間を作ります。
- ・「今、どんな気持ちだろう？」と静かに自分に問いかけてみます。
- ・もし疲れを感じたら、無理せずに一息つくようにしましょう。
- ・思い切って、心身にゆったりとした休息を与えることで、また新たな活力が湧いてきます。

**\*追加プロセス:** 休む前に「しっかりとリセットして、明日に備えよう」と心の中でつぶやくと、よりリラックスした休息が得られます。

## 5. 心を軽くする「小さな休息」の時間

- ・日々の中で「小さな休息」を意識的に取り入れてみましょう。
- ・たとえば、ランチ後に少しだけ散歩をしたり、好きな音楽を聴きながらお茶を飲む時間を持つことで、心が穏やかにリセットされます。
- ・ほんの数分の「小さな休息」が、忙しい日々の中でも心の安らぎを取り戻す助けになります。

**\*追加プロセス：**この休息の間に、ゆっくりと深呼吸をしながら「私は今、心を整え、エネルギーを満たしている」と心の中で唱えると、より充実感が得られるでしょう。

このエクササイズを続けることで、自分自身を大切にし、自分をいたわる習慣が身につきます。

日常の中で自分を愛し、感謝し、休息を与えることで、心が満たされ、内なる穏やかさが広がり、毎日をより充実した気持ちで過ごせるようになります。



## ◆エクササイズ〈16〉：心のデトックス

### 1. 自分の感情に気づく

- ・静かで落ち着ける場所に座り、深呼吸をしながら目を閉じます。
- ・心の中で「今、私はどんな感情を抱いているだろう？」と自分に優しく問いかけてみます。
- ・浮かんでくる感情や思いを、そのまま受け止めます。ポジティブでもネガティブでも、よし悪しを判断せずに認めましょう。

**\*追加プロセス：**浮かんできた感情に対し「大丈夫、今はそのままでいいよ」とやさしくつぶやくと、感情が少しずつ和らぎ、受け入れやすくなります。

## 2. 書き出して解放する

- ・手元にノートや紙を用意し、心に浮かんだ感情や思いを自由に書き出していきます。
- ・思いつくままに、内容や形式にとらわれず、心の中にあることをすべて書き出しましょう。
- ・書き終えたら、紙を破いたり、丁寧に折りたたんで処分したりしながら、「この感情を解放します・手放す」と宣言して手放すイメージを持ちます。

**\*追加プロセス:** 紙を処分する際に「ありがとう、もう手放します」と心の中で伝えることで、さらに穏やかな気持ちを感じられます。

## 3. 感謝の気持ちで締めくくる

- ・手放した感情や思いに対して「これまでありがとう」と心の中で優しくつぶやいてみます。
- ・感情や思いがあったことで成長できた自分を感じ取り、感謝の気持ちで心を満たします。
- ・最後に、自分自身にも「ありがとう」と言葉をかけます。
- ・自分を大切に、心を整えた自分自身への感謝の気持ちで、デトックスを締めくくりましょう。

**\*追加プロセス:** 感謝の言葉をつぶやく際、胸に手を当てて温かさを感じることで、さらに心に安らぎが広がります。

このエクササイズによって、自分の感情を受け入れ、不要な思いや感情を解放することで心が浄化されます。

続けることで心の軽さや穏やかさが増して、日々を落ち着いた気持ちで過ごせるようになります。



## ◆エクササイズ〈17〉：新しいエネルギーを受け取る

### 1. 心のスペースを開く

- ・まず、心のデトックスをして、心がスツキリと軽やかになったら、心のスペースが開かれたことをイメージします。  
たとえばハートの扉が開くイメージをしてみましょう。
- ・静かに目を閉じ、ゆっくりと深呼吸をしながら「新しいエネルギーを迎える準備ができている」と心でつぶやきます。

**\*追加プロセス：**数回深呼吸を繰り返し、リラックスした状態で受け取る準備を整えましょう。

### 2. 受け取るための宣言をする

- ・自分の内側にどんなエネルギーを受け取りたいのかを考えます。  
たとえば、「愛」「喜び」「感謝」のエネルギーなど。
- ・欲しいエネルギーを受け取るための言葉を静かに宣言します。  
たとえば「私は愛を受け取ります」「私は喜びを受け取ります」「私は感謝を受け取ります」と一つずつ丁寧に言葉に出してみてください。

**\*追加プロセス：**言葉を発するたびに、胸のあたりが温くなるイメージを持ち、エネルギーが自然と湧き上がってくるのを感じます。

### 3. 新しいエネルギーで満たす

- ・宣言したエネルギーが、まるで温かな光ややさしい風のように、あなたの内側に広がっていくのをイメージします。
- ・自分の体全体が「愛」や「喜び」や「感謝」のエネルギーで満ちていく感覚に意識を向けて、心地よさを感じましょう。

**\*追加プロセス：**満ちる感覚とともに、体のすべての細胞がキラキラと輝いて喜んでいるのを感じるとさらに効果的です。

## 4. 自分に言葉を贈る

- ・最後に、自分自身に「ありがとう」「愛しています」「信じています」と、やさしい言葉を心で伝えます。
- ・その言葉が、まるで温かなエネルギーの波のように体中に広がっていくのを感じます。

**\*追加プロセス：**言葉を贈るたびに、心の中で少し微笑んでみましょう。

内面の感謝が深まります。

このエクササイズを行うことで、新しいポジティブなエネルギーが心と体を満たし、内側から温かさと喜びが溢れてきます。

心に余裕ができ、日々の生活においても、感謝や愛の気持ちを自然と抱けるようになるでしょう。

そして、気持ちが穏やかに、幸福感が増していきます。



## ◆エクササイズ 〈18〉：自分の幸せの形を見つける

### 1. 日常で幸せを感じた瞬間を振り返る

- ・過去 1 週間を思い出して、あなたが「幸せだな」と感じた瞬間をいくつか書き出します。
- ・たとえば、家族と過ごした時間、自然の中でリラックスした瞬間など、小さな出来事でも大丈夫です。

**\*追加プロセス：**一つひとつの瞬間を思い出し、心の中で再度その場にいるように感じてみましょう。

## 2. 幸せを感じた理由を探求する

- ・書き出したそれぞれの瞬間について、なぜその時に幸せを感じたのか考えてみます。
- ・「家族と過ごす時間が楽しかったから」や「自然の中で心が落ち着いたから」など、具体的な理由を見つけてみましょう。

**\*追加プロセス:** 感じたことを書き出す際に、心の奥でどんな満足感があったかも意識してみると、より深く自分が大切にしていることを理解できます。

## 3. 幸せのパターンを見つける

- ・書き出した内容を見返しながら、どのような時に幸せを感じやすいか、共通するポイントがないか見てみましょう。
- ・たとえば、「静かな時間に心が安らぐことが多いな」や「自然に触れるとリフレッシュできる」といった、自分の中で幸せを感じる要素を探ります。

**\*追加プロセス:** 見つけた共通点 = あなたにとっての幸せの要素を、これからの日常生活にどう取り入れていくかも考えてみましょう。  
日常生活で、あなたの幸せの要素を増やしていきましょう。

このエクササイズを通じて、あなたにとっての「幸せの形」が少しずつ見えてきます。

自分が本当に大切にしたいものや、心から満たされる瞬間が明確になることで、日常の中で、意識的に幸せを感じる時間を増やして、豊かな心の充実感を得ることが出来ます。



## ◆エクササイズ〈19〉：他者とのエネルギーを調和させる

### 1. リラックスする時間を持つ

- ・緊張していたり、ストレスを感じる時は、友達や家族と過ごす前に、少しでも静かな場所でリラックスして深呼吸をします。
- ・ゆっくりと深く息を吸い、心を落ち着かせましょう。

**\*追加プロセス：**目を閉じて、心の中で「私は今、リラックスしています」と自分に言い聞かせてみると、さらに気持ちが楽になります。

### 2. 自分のエネルギーを整える

- ・自分のエネルギーを感じながら、体の中に流れるエネルギーを整えます。
- ・イメージとして、自分の周りに温かい光が広がっていくのを想像してみてください。

**\*追加プロセス：**自分の心臓の鼓動に意識を向けて、リズムに合わせてゆっくり呼吸すると、エネルギーが整いやすくなります。

### 3. 相手とのエネルギーの調和をイメージする

- ・自分のエネルギーが整ったら、今度は相手とのエネルギーが調和していく様子をイメージします。
- ・目の前の相手とのエネルギーが、互いに優しく交わり、心地よい空間が広がっていくのを感じてみましょう。

**\*追加プロセス：**相手の呼吸に合わせて自分も呼吸を整えてみることで、より一体感を感じることが出来ます。

#### 4. ただ一緒にいることを楽しむ

- ・無理に会話をする必要はありません。  
共に過ごす時間を楽しむことに意識を向けます。
  - ・笑顔やアイコンタクトを交わしながら、心地よい時間を共有しましょう。
- \*追加プロセス:** もし会話をしたくなったら、相手の話に耳を傾け、共感を示す言葉をかけてみると、さらにエネルギーの調和が深まります。

このエクササイズを通して、他者とのエネルギーを調和させることができ、より深い繋がりを感じられるようになるでしょう。



### ◆エクササイズ〈20〉：他者との関係でエネルギーを保つ

#### 1. 自分の境界線をはっきりさせる

- ・他の人と接する前に、自分に問いかけてみましょう。  
「今日はどこまで相手と関わろう？」
  - ・相手がネガティブな気持ちを抱えていたとしても、自分のエネルギーを守ることを意識します。
  - ・心の中で「ここまでが私の範囲」と決めて、その境界線を守るよう心がけましょう。
- \*追加プロセス:** 自分の境界線を決めたら、深呼吸をしてその感覚を体にしっかり感じてみましょう。たとえば、胸のあたりに手を置いて、自分の範囲を守る気持ちを意識することで、安心感を得ることができます。

## 2. 愛と感謝のエネルギーを広げる

- ・他の人と話す時、心の中で「ありがとう」「愛してます」とつぶやいてみます。
- ・言葉に出さなくても、そのエネルギーは自然に相手に伝わります。

**\*追加プロセス：**笑顔を浮かべながら心の中でつぶやくことで、愛と感謝のエネルギーがさらに強くなり、周りにも良い影響を与えます。

## 3. ネガティブなエネルギーに対処する

- ・誰かと接していて「重たい感じがする」「ネガティブなエネルギーだな」と感じたら、まずは深呼吸をしましょう。
- ・呼吸をするたびに、その不快感やネガティブなエネルギーを吐き出すイメージを持ちます。
- ・周りに透明な光のバリアをイメージし、このバリアが「プロテクション」の役割を果たすことを意図します。
- ・このバリアが、ネガティブなエネルギーをブロックし、ポジティブなエネルギーだけを受け取る手助けをしてくれます。

このエクササイズを通じて、自分のエネルギーを保ちながら他者との関係を安全に築くことができ、より充実した人間関係を楽しむことができるでしょう。



## ◆エクササイズ 〈21〉：自分の未来を描く

### 1. 静かな場所で目を閉じ、未来の自分をイメージする

- ・リラックスして深呼吸をしながら、未来の自分がどんな姿で、どんな生活をしているかを想像してみましょう。
- ・未来のあなたは、どんなふうに輝いているでしょう？
- ・周りにはどんな人がいて、どんな日常を過ごしているか、イメージを膨らませてみましょう。

### 2. すっぴんライフを実践している未来の自分を感じる

- ・未来のあなたは、すっぴんライフを続けています。
- ・その姿は、とても自然体で、心も体も軽やかで、毎日を楽しんでいることでしょう。
- ・そのエネルギーや感覚を、体全体で感じてみてください。

### 3. 自分の未来に希望を込める

- ・最後に、未来の自分に向かって「ありがとう」「大丈夫だよ」と優しく声をかけてみましょう。
- ・未来に向けて希望と感謝のエネルギーを送りましょう。
- ・そして、自分らしいすっぴんライフをこれからも続けていくイメージを持ちましょう。

### 4 \*追加プロセス：未来の自分が達成したい目標や夢を書き出す

- ・具体的な目標や夢を視覚化することで、その実現に向けてのモチベーションが高まります。
- ・あなたの目標や、叶えたい夢を書き出しましょう。
- ・条件や制限をかけず、ただ純粋に素直に達成したい目標や夢を書き出します。

## 5 \* 追加プロセス : 夢のビジョンボードを作る

- ・書き出した目標を達成して、夢がすでに叶った気持ちで、ビジョンボードを創ることもおすすめですよ。
- ・あなたの感謝と喜びのエネルギーがビジョンボードに満ちるイメージを持ちましょう。

このエクササイズを通じて、あなたは未来のビジョンを明確に描き、その姿を具体的に感じることで、より強い希望と自信を育むことができます。

自分のすっぴんライフを意識することで、日常の中での心の豊かさを実感できるでしょう。

『すっぴんライフー本当の私を輝かせるシンプルな生き方』 より

♡あなたの毎日が、あなたらしい輝きで満ちていきます様に♡

あなたのすっぴんライフを応援しています♪



< 記載内容の無断の引用・転載・使用は一切禁止です >

# Angelart

～ ＊ love & light ★ aiola ＊ ～

〒107-0062 東京都港区南青山 2-2-15-942

TEL ; 090-5824-9232

Mail ; [angelart@love.nifty.jp](mailto:angelart@love.nifty.jp)