

# ナチュラルアセンション



## チェックシート



©Angelart

## ♡はじめに♡

このシートは、特別な実践や理論的知識がなくても、日常生活の中で自然に起こる意識の拡大や波動の上昇を知るツールとして数値化出来る様に構成されています。

評価や判断のためではなく、自分自身の自然な成長を観察し、喜ぶためのツールです。

## ♡使用方法♡

①～⑥のテーマの質問に対して、0～5の範囲で自己評価してください。

- 0 = 全く当てはまらない
- 1 = ほとんど当てはまらない
- 2 = やや当てはまらない
- 3 = やや当てはまる
- 4 = かなり当てはまる
- 5 = 非常によく当てはまる

## ① 日常の中の気づきと喜び

1. 朝起きたときに、新しい一日への期待や感謝を自然に感じる。 [ ]
2. 食事の味や香りをより深く、豊かに感じるようになった。 [ ]
3. 何気ない日常の風景や光景に美しさを見出すことが増えた。 [ ]
4. 子供や動物との触れ合いから純粋な喜びを感じる。 [ ]
5. 自然の中にいると、特別な安らぎやエネルギーの高まりを感じる。 [ ]

## ② 身体感覚と健康

6. 体が欲するものと必要としないものが自然に分かるようになった。 [ ]
7. 呼吸が深くなり、自然と身体が軽く感じることもある。 [ ]
8. 疲れた時には休息をとるなど、身体の声に素直に従えるようになった。 [ ]
9. 以前より良質な睡眠がとれるようになった。 [ ]
10. 自然と姿勢が良くなり、体のエネルギーの流れがスムーズに感じる。 [ ]

## ③ 愛と思いやり

11. 人と比べたり競争したりする気持ちが自然と減ってきた。 [ ]
12. 他者への無条件の愛や思いやりを以前より自然に感じるようになった。 [ ]
13. 自分や他者の過ちを許せるようになり、心が軽くなった。 [ ]
14. 見返りを求めず、純粋に与えることに喜びを感じる。 [ ]
15. 困っている人や生き物に対して、自然と慈愛の気持ちが湧いてくる。 [ ]

#### ④感謝と信頼

- 16. 日々の小さなことに対しても、自然と感謝の気持ちが湧いてくる。 [ ]
- 17. 人生や宇宙に対する基本的な信頼感が増してきた。 [ ]
- 18. 困難な状況でも、そこに意味や学びがあると感じられるようになった。 [ ]
- 19. 自分の内なる声や直感を信頼し、それに従うことが増えた。 [ ]
- 20. 「今この瞬間」に十分な豊かさがあると感じられるようになった。 [ ]

#### ⑤つながりと純粹さ

- 21. 他者との会話や交流の中で、より深いつながりを感じるが増えた。 [ ]
- 22. 自然や宇宙との一体感や調和を、日常の中で感じるが増えた。 [ ]
- 23. 子供のような純粹さや好奇心が自然と戻ってきたと感じる。 [ ]
- 24. 目に見えない世界や存在とのつながりを感じるが増えた。 [ ]
- 25. すべてのものが互いにつながっているという感覚が強くなってきた。 [ ]

#### ⑥創造性と現実化

- 26. 創造的なアイデアやひらめきが以前より自然に湧いてくるようになった。 [ ]
- 27. 自分の真の情熱や才能に気づき、それを表現するが増えた。 [ ]
- 28. 思い描いたことが、以前よりスムーズに現実になるが増えた。 [ ]
- 29. 「シンクロニシティ」「偶然の一致」を日常的に経験するようになった。 [ ]
- 30. 創造的な表現をする時、時間の感覚を忘れる「フロー状態」を経験するが増えた。 [ ]

## ♡採点方法♡

①～⑥のテーマの項目それぞれに点数をつけ、テーマごとの合計を出します。  
それぞれの合計を足して、総合スコア（0～150点）を計算します。

① 気づき 喜び		② 身体感覚 健康		③ 愛 思いやり		④ 感謝 信頼		⑤ つながり 純粹さ		⑥ 創造性 現実化	
番号	点数	番号	点数	番号	点数	番号	点数	番号	点数	番号	点数
1		6		11		16		21		26	
2		7		12		17		22		27	
3		8		13		18		23		28	
4		9		14		19		24		29	
5		10		15		20		25		30	
合計		合計		合計		合計		合計		合計	
総合計											

\*総合スコアについて、以下のレベルを参考にしてください

- 0～35点: **自然な気づきの芽生え** - 日常の中に小さな変化が始まっています。
- 36～70点: **自然な流れへの信頼** - 生活の中で自然な変容が進んでいます。
- 71～105点: **日常の中の調和** - 意識と日常生活の調和が深まっています。
- 106～135点: **自然体の幸福感** - 特別な努力なく幸福感や高い波動を維持できています。
- 136～150点: **ナチュラルハーモニー** - 完全に自然体で高い意識状態を生きています。

## ♡気づきを深めるためのヒント♡

日常生活の中で自然に波動を高める簡単なヒントです。

- **意識的な休息:** 短い休憩でも、意識を向けて深く休む。
- **感謝の瞬間:** 一日の終わりに、感謝できることを3つ思い浮かべる。
- **意識的な呼吸:** 何かに取り組む前に、3回深く呼吸する習慣をつける。
- **自然との触れ合い:** ベランダの植物や公園の木々など、身近な自然と触れ合う時間を持つ。
- **食事への意識:** 一口目だけでも、味や香りを意識して食べる。
- **「今ここ」の実践:** 日常の何気ない動作（歯磨き、歩行など）に完全に意識を向ける。
- **創造的な表現:** 絵を描く、歌う、踊るなど、評価を気にせず純粋に楽しむ時間を持つ。
- **小さな愛の実践:** 毎日一つ、見返りを求めない小さな親切を行う。
- **許しの時間:** 就寝前に、その日に生じた小さな怒りや不満を手放す時間を持つ。
- **つながりの意識:** 食事をするとき、それを育てた人、運んだ人、調理した人へ感謝の意識を向ける。
- **純粋な喜び:** 子供の頃に好きだったことを、評価を気にせず純粋に楽しむ時間を作る。
- **ビジョンボード:** 自分の望みや夢を視覚化し、それを感情を込めて毎日眺める時間を持つ。
- **創造的な遊び:** 何かを「作る」時間を持ち、結果を気にせずプロセスを楽しむ。
- **同期性への気づき:** 「偶然の一致」に気づき、それを記録する習慣をつける。

# ♡スコア記入シート♡

年 月 日

① 気づき 喜び		② 身体感覚 健康		③ 愛 思いやり		④ 感謝 信頼		⑤ つながり 純粹さ		⑥ 創造性 現実化	
番号	点数	番号	点数	番号	点数	番号	点数	番号	点数	番号	点数
1		6		11		16		21		26	
2		7		12		17		22		27	
3		8		13		18		23		28	
4		9		14		19		24		29	
5		10		15		20		25		30	
合計		合計		合計		合計		合計		合計	
総合計											

気づき・感想

私の幸せ満足度

%

このシートを使って、振り返りを定期的に行うことで、  
自分の中の自然な変容に気づくことができます。  
スコアにとらわれず、日々の小さな気づきや喜びを大切にしましょう。

あなたの「ナチュラルアセンション」の旅が、  
より喜びと幸福に満ちたものになりますように。



♡愛と感謝を込めて♡

Angelart 桜\*さゆり 拝