


3週目 「一段高いところから見る感覚を発見する」




魂のエネルギーを解放し、世界を健やかにするプロセス

「アート」という言葉は別の読み方をしよう

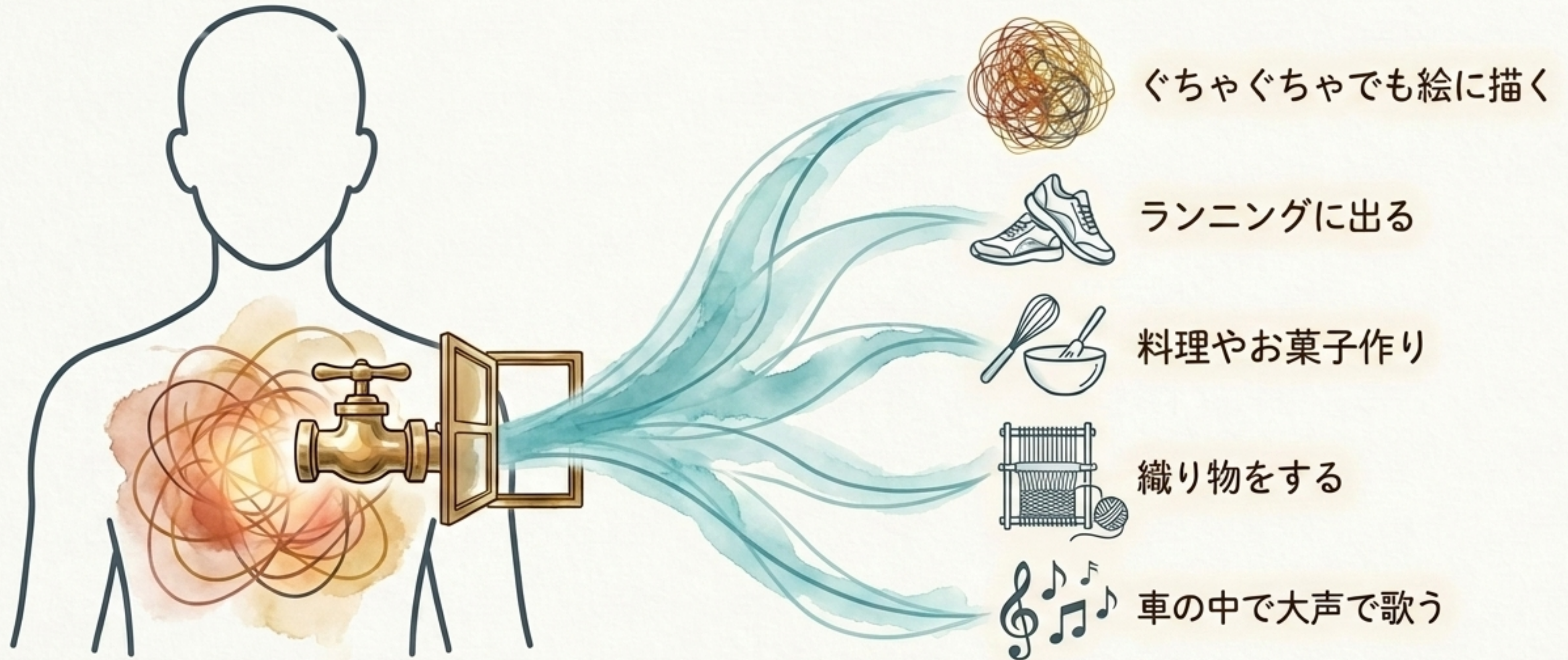


アート＝絵を描く、
作品を創作する」
という意味で読むと
意味がわかりづらい
ので…



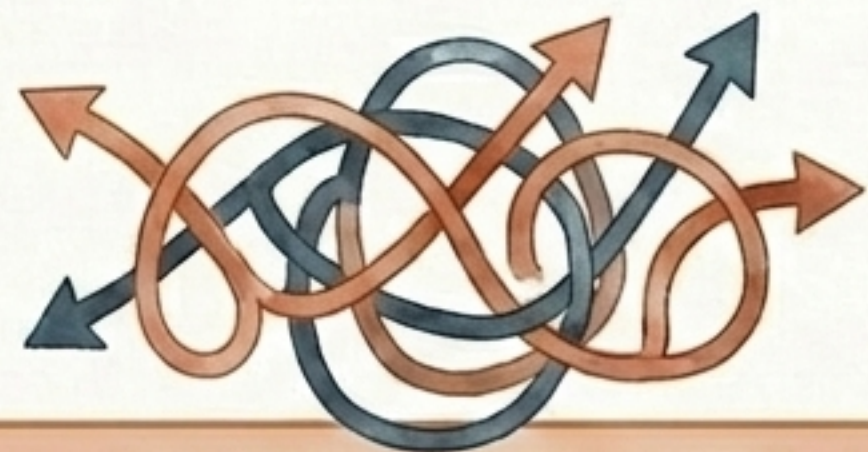
この本における
アートという言葉は
まず「自己表現」
という意味で読んでみて

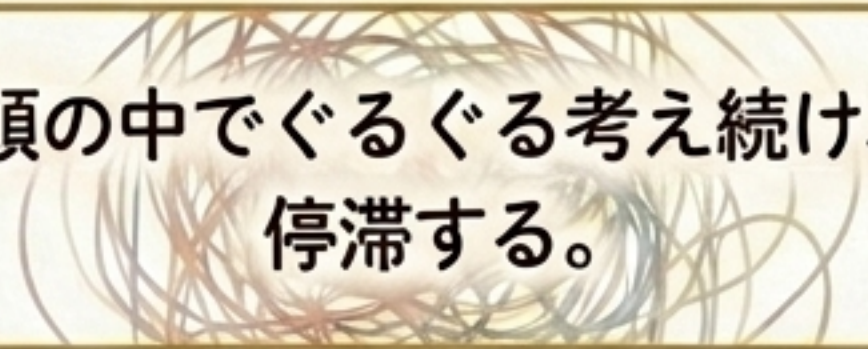
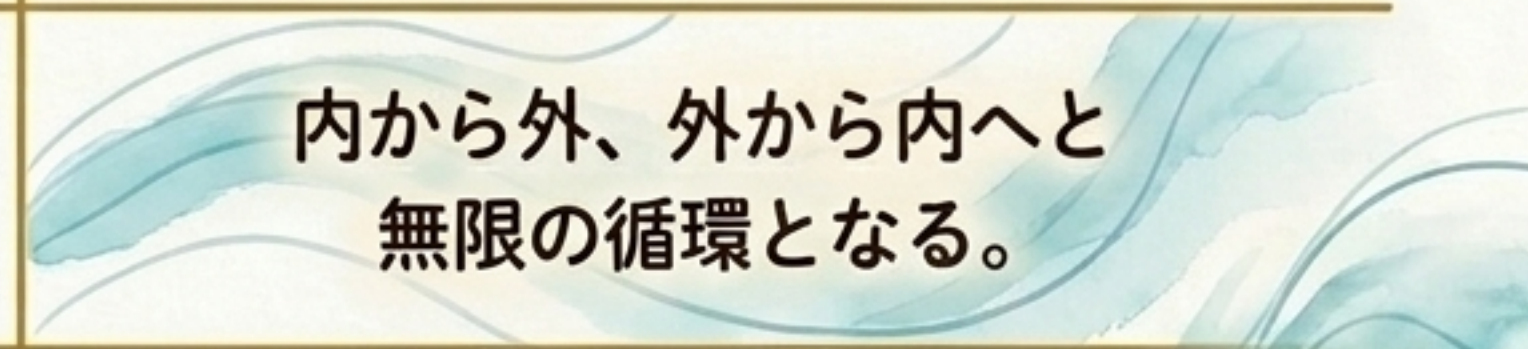
「内なるエネルギーに「出口」をつくることもアートの1つ



どんな形でもいい。内側から溢れるものを外に出すこと、それがこの本でいう「アート」。

モヤモヤをどう処理するか？「分析」より「行動」を

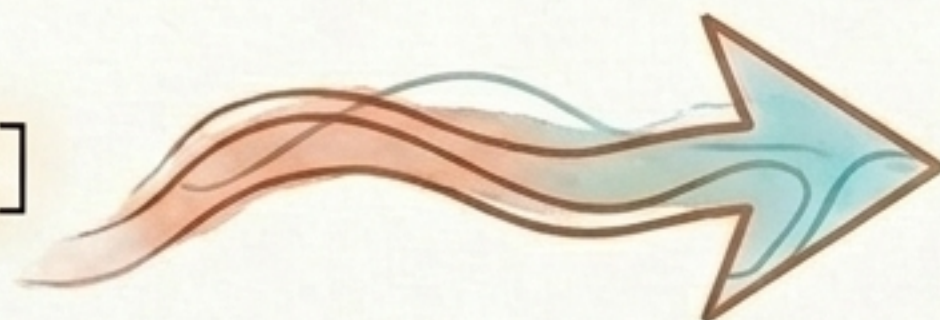


	セラピー的 / 頭	アートの / 体
アプローチ	なぜモヤモヤしているのか理屈で原因を分析し、納得しようとする。	実際に手を動かす。感じる。実行する。
エネルギーの状態	頭の中でぐるぐる考え続け、停滞する。 	内から外、外から内へと無限の循環となる。 
魂目線の結果	一時的な理屈の理解。	心・体・魂すべてが共通の「喜び」に満たされる。

見えない感情に、見える形を与える



[モヤモヤする違和感]



[漠然とした寂しさ]



形にする



[繰り返す日常]



物語にしてみる

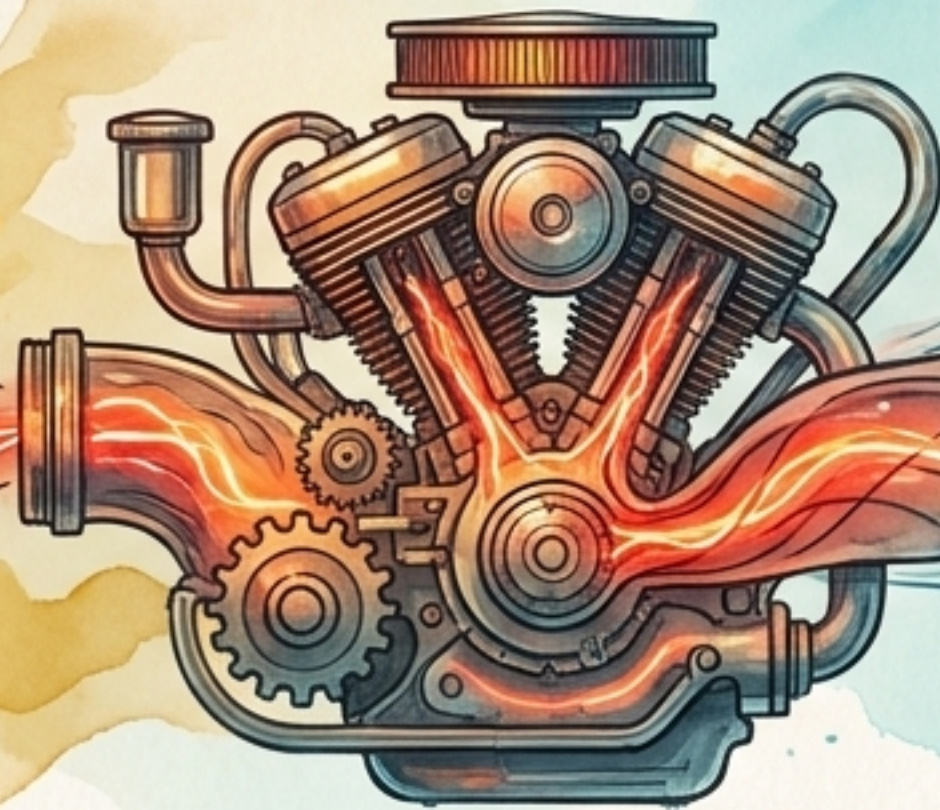
頭の中で考え続けるのをやめ、言葉や形になる何かをなんでもいいからしてみる

怒りは爆弾ではなく「強力なガソリン」



1. 境界線の侵害:
「自分の大切なものが踏み
にじられた!」というサイン。

2. 発火 (スパーク):
「もっとこうあるべきだ!」
という強烈なエネルギー。

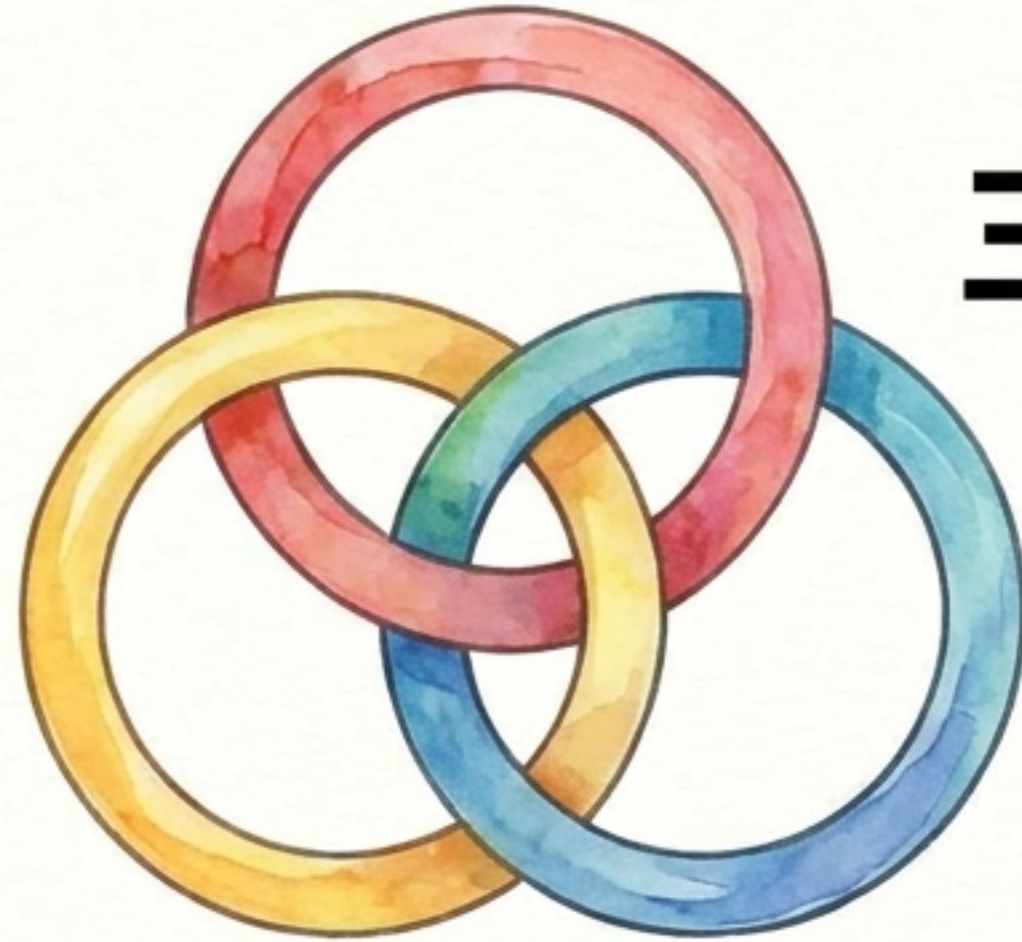


3. 燃料変換:
抱えて終わるのではなく、
状況を良くするための
ガソリンにする。

4. 前向きなアクション:
「自分に何ができるだろう?」
と解決策に変えていく。

憤慨を前進する力に変えること。これも魂目線でいえば、立派な表現です。

エネルギーの循環

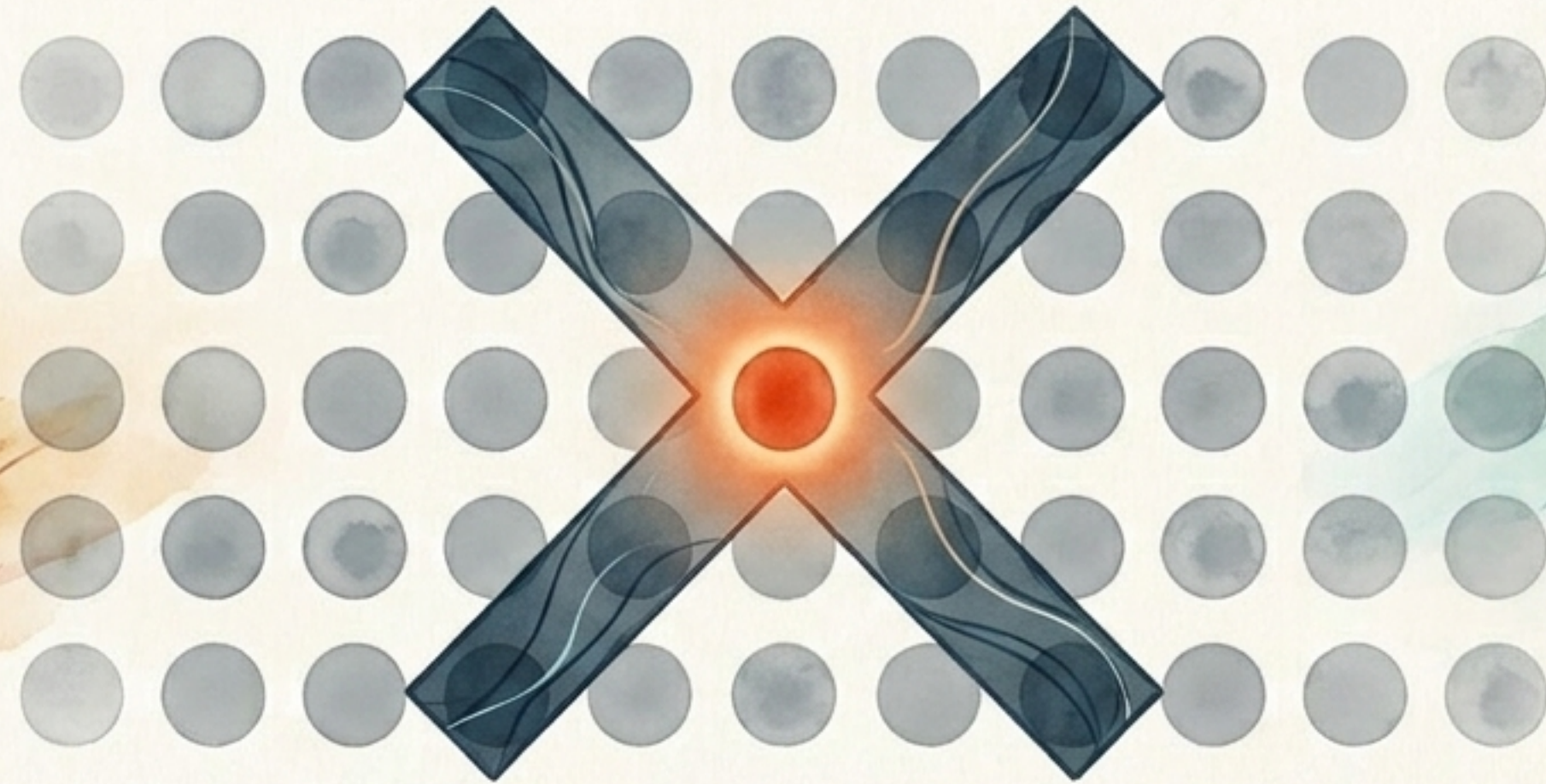


三位一体の調和

解放されてラクチンに

“抑圧が消え、心がスツキリする。”

「自己表現」 = 「はみ出し者」という誤解



- 自分を表現して自由に生きることは、ただの「自己満」ではありません。
- 表現する人を「はみ出し者」とするイメージは、本質的な真逆です。

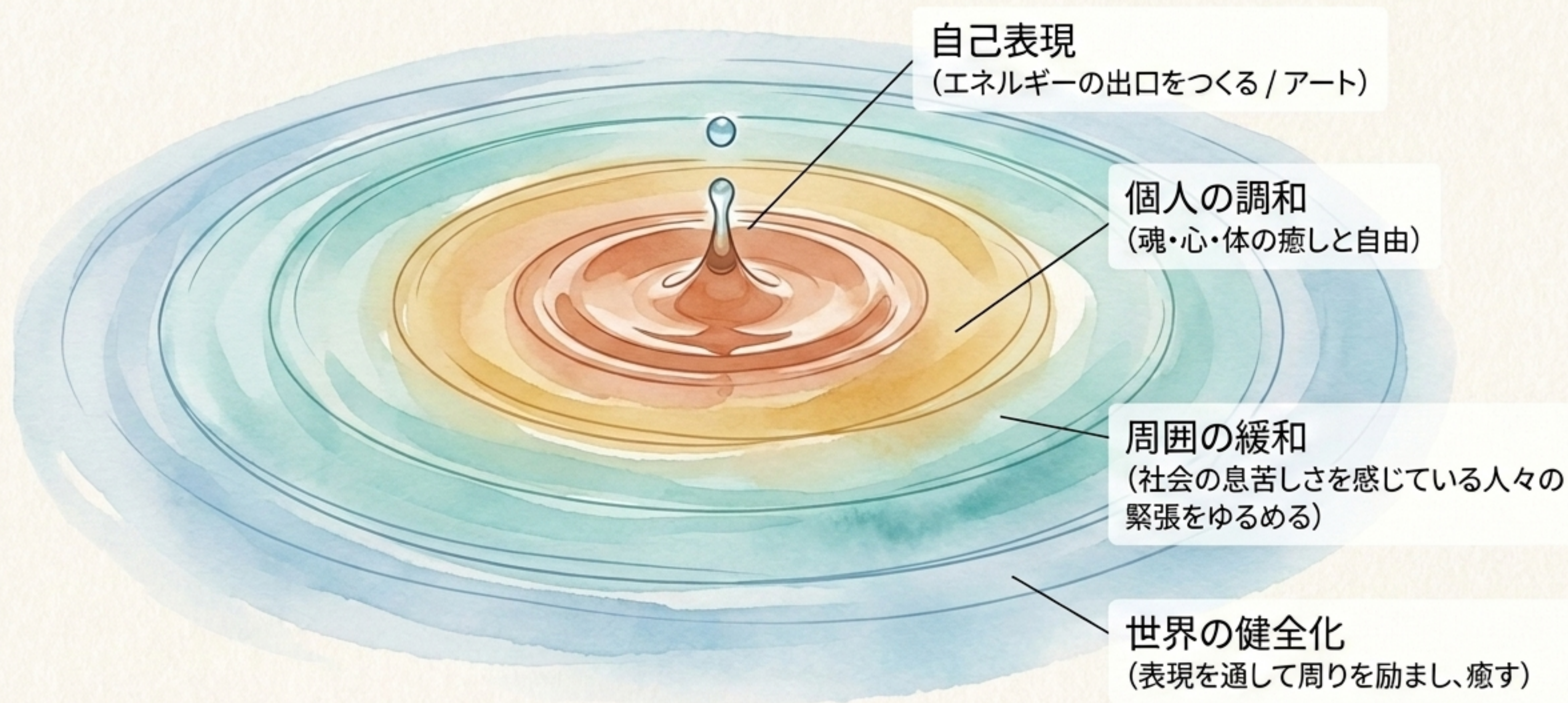
では、自己表現の真の目的とは何でしょうか？

ジュリアたんからのメッセージ

“ 自らの内面から出発し、
外に向かって自分が愛するものを
表現するようになれば、
あなたは幸福になり、
世界もまた健全になっていく ”

自分が自分を生きて、表現を自由にして楽になればなるほど、
その見えないエネルギーが周囲の「息苦しさ」をゆるめていきます。

あなたの価値を発揮して、励ましたり癒したりする存在へなっていく



魂の目線で、今日からエネルギーを循環させよう

- 分析して思考ぐるぐる→とりあえずやってみて考える！
- 怒りは優良なガソリンに設定変更！
- あなたの当たり前は他人にとっては非日常。
自分の価値に降参し、世界に向けて放っていこう。