



*Simple Coloring Meditations
for Inner Kindness*

DAILY SELF -BLESSINGS

デイリーセルフブレスリング



Coloring Method

COLORING BOOK *for meditating simply and anywhere you are.*

Instructions

使い方

The suggested instructions are as follows: through the coloring of the appointed illustrated subject, you will be using your breath, intention, and blessing to focus on manifesting your purpose through action.

カラーリングメディテーション(色彩瞑想法)とは:呼吸、意志、そして感謝の気持ちを思い浮かべながら、描かれているイラストの色をイメージして色付け(カラーリング)をすることで、自身の明白な気持ちや目的(目標)に集中できるメディテーションです。

On this journey:

このプロセスでは



You will use your breath to find presence.

呼吸を通して、過去や未来ではなく、「今この時」に集中します。



You will use your blessing to manifest loving-kindness and compassion.

感謝の意を通して、愛情や親切心そして思いやりの気持ちを高めることができます。



You will use the act of coloring to gain mental focus and energize your message.

カラーリングメディテーションを行うことで、精神力が高まり、あなたのメッセージ(意図)が活性化されます。

Self-Blessings Exercises

セルフ ブレッシング エクササイズ
(自分を大切に作るエクササイズ)

The following blessing exercises have been chosen based on their spiritual, and grounding strength. On the next pages, you will find a list of different affirmations you can work through in the exercises. At the end of all the appointed blessings, there will be space provided for you to articulate and practice your own self-blessing. For this exercise, use your intuition, creativity, and personal feeling to draft a blessing of your own.

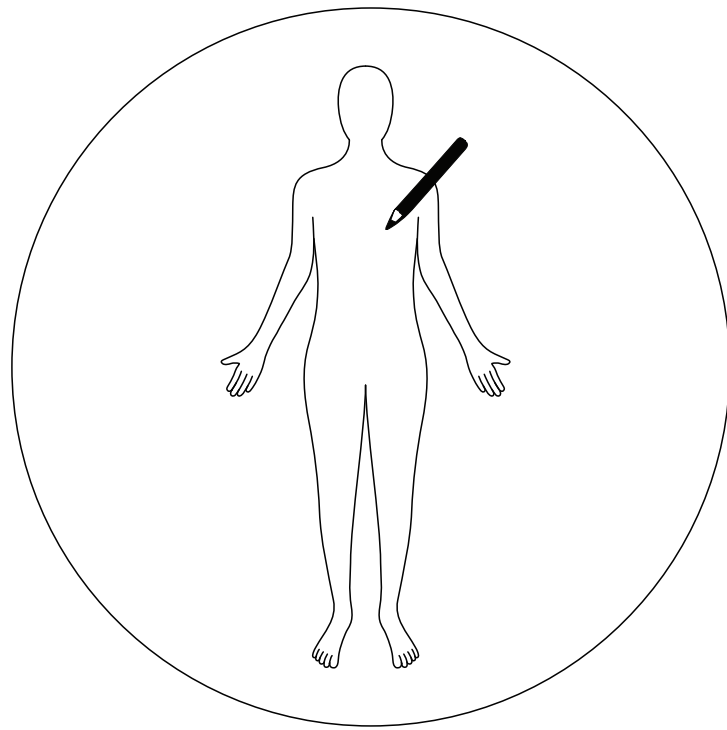
以下のエクササイズには、私たちの精神的および潜在能力に基づいて選ばれた様々なフレーズがあり、すべてのフレーズの後には、あなたの直感、創造性、そして個人的な感情を用いて、あなたが大切だと感じたことを明確に述べられるスペースが提供されています。自分のことを書いてみましょう。

As you follow the self-blessing exercises of this book, you will be able to facilitate your meditation by using the simple three-point process of:

以下の3つのポイントに意識しながらカラーリングメディテーションを行うとより効果が期待できます。

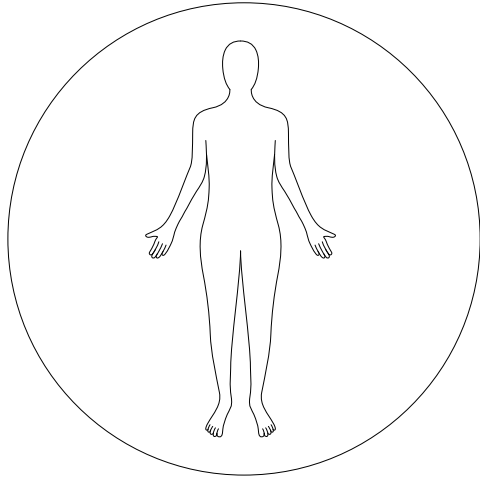
- Breathing through presence 現在「今」に集中して呼吸する
- Blessing through intention 自分に素直に向き合う
- Embracing action through coloring. カラーリングを通して自分を受け入れる

1. I recognize the human in me 自分を表現してみる
2. May my dreams be blessed 夢が叶いますように
May my inspiration be blessed インスピレーションが研ぎ澄まされますように
May my vision be blessed ビジョン(将来像・目的)が明確になりますように
May my intuition be blessed 直感が研ぎ澄まされますように
3. May I be happy 幸福でいられますように
May I be healthy 健康でいられますように
May I be safe 安全に過ごせますように
May I live with ease 安心して暮らせますように
May all the blessing be with you. これらすべての祝福があなたと共にありますように

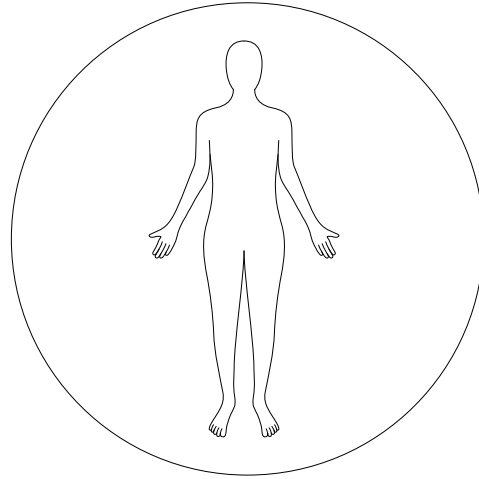


I recognize the human in me

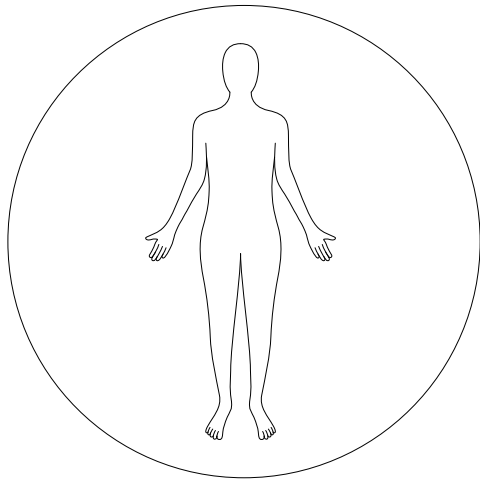
自分を表現してみる



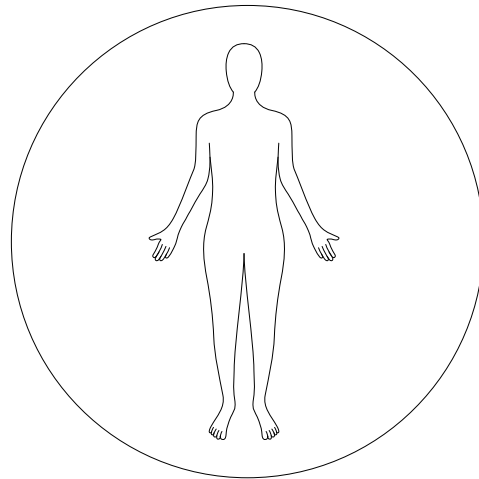
I recognize the human in me
自分を表現してみる



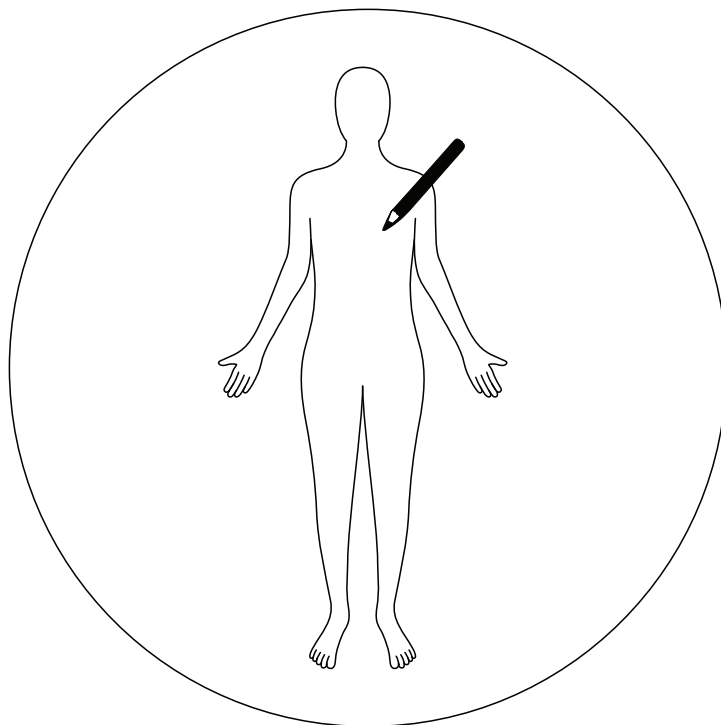
I recognize the human in me
自分を表現してみる



I recognize the human in me
自分を表現してみる



I recognize the human in me
自分を表現してみる



May my dreams be blessed

May my inspiration be blessed

May my vision be blessed

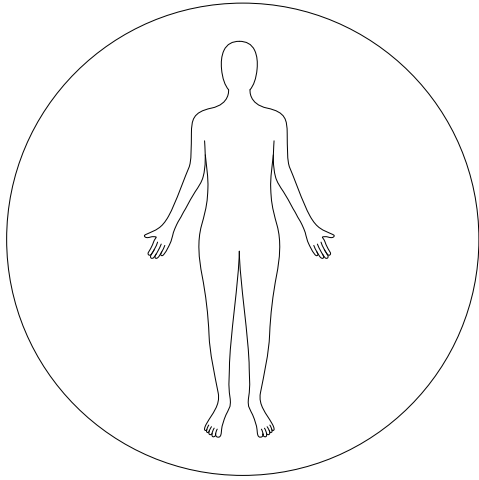
May my intuition be blessed

夢が叶いますように

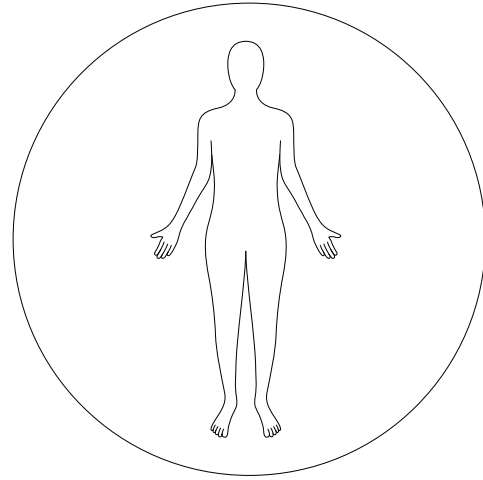
インスピレーションが研ぎ澄まされますように

ビジョン(将来像・目的)が明確になりますように

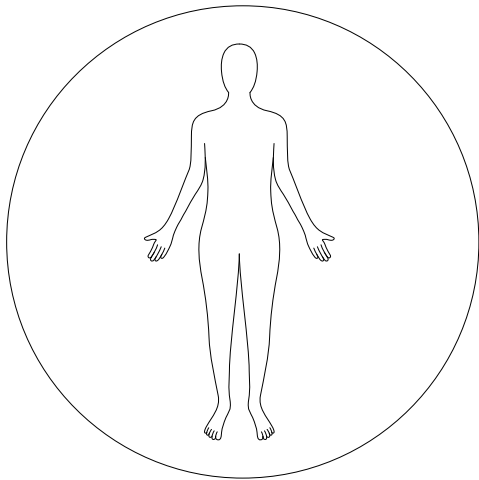
直感が研ぎ澄まされますように



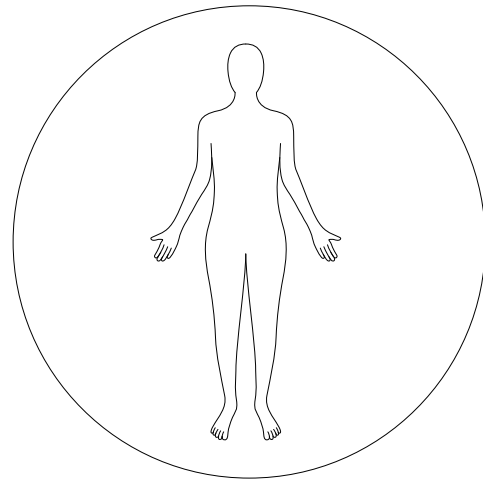
May my dreams be blessed
夢が叶いますように



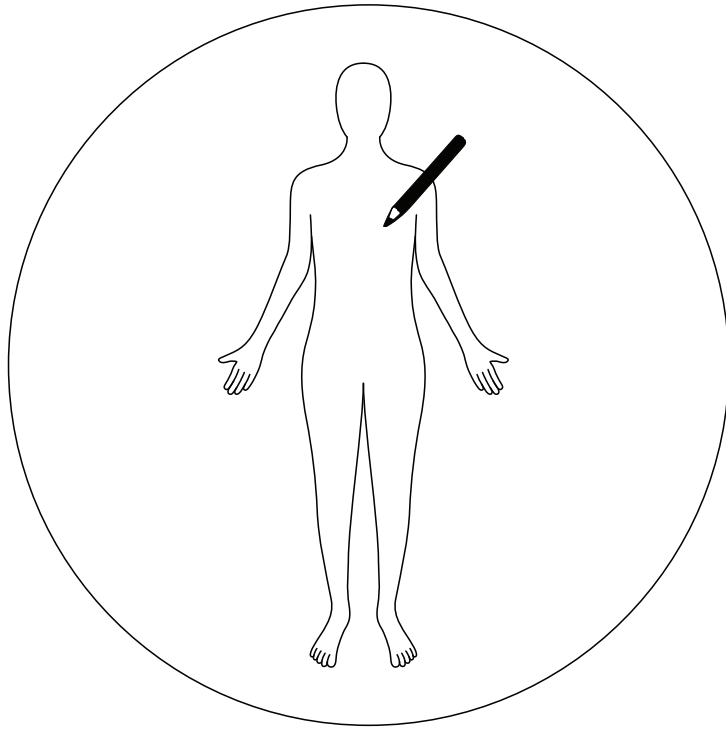
May my inspiration be blessed
夢が叶いますように



May my vision be blessed
夢が叶いますように



May my intuition be blessed
夢が叶いますように



May I be happy

May I be healthy

May I be safe

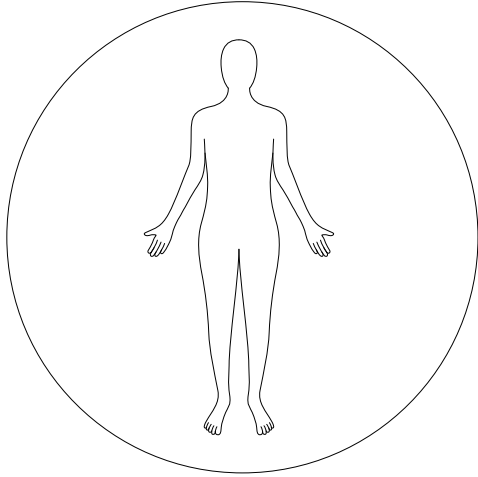
May I live with ease

幸福でいられますように

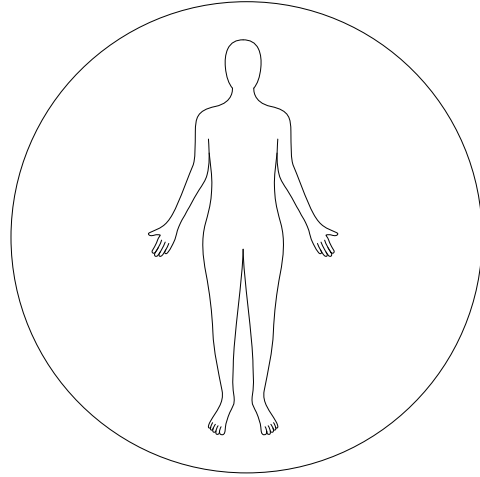
健康でいられますように

安全でいられますように

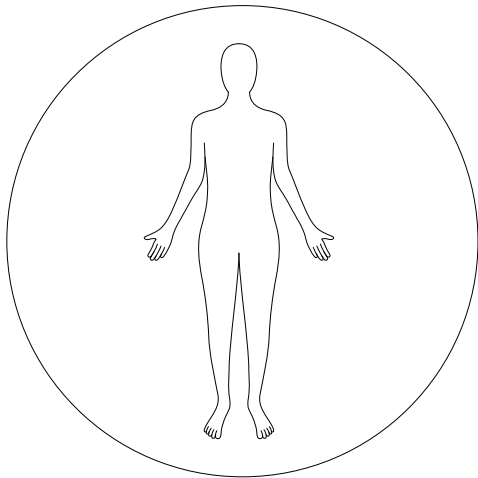
安心でいられますように



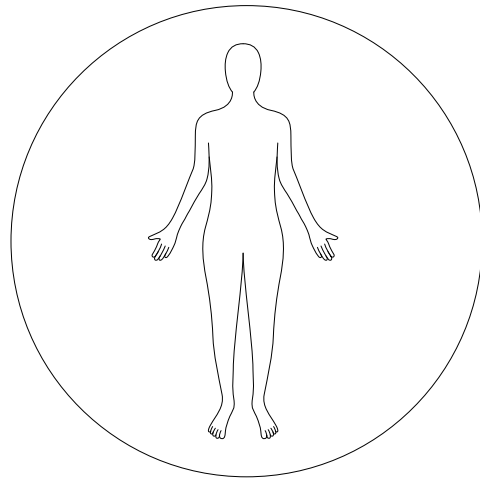
May I be happy
幸福でいられますように



May I be healthy
健康でいられますように



May I be safe
安全でいられますように



May I live with ease
安心でいられますように

May all the blessings be with you.

これらすべての祝福があなたと共にありますように。