

## ごあいさつ

こんにちは！ Atelier de Lange にいたさやかです。

春分から一気に物事が加速していく今年。あなたのワクワクを現実化するために  
今回は「メタモルフォーゼワーク」をお渡します。

メタモルフォーゼとは、変身、変容を意味する言葉。地をはう虫がさなぎの中で  
溶け、空を飛ぶ存在である蝶に変態するように、根源的な変化を司る言葉です。

「メタモルフォーゼ」とは、ある意味、いらなくなつた殻を脱ぎ捨て身軽になり、  
もともとの自分に戻っていくことなのかもしれません。

さて、今回は難しく考えることより、大事なことがあります。

それは、妄想を思いっきりふくらませること。あなたのワクワク！や好き！や  
やったね！を絵や言葉にし、表現することです。

ひとつだけ注意を挙げるとすると、「誰か」に「〇〇してほしい」（例・〇〇さんから愛され  
たい）という願いや妄想より、「自分が」「〇〇で在りたい」がベストです。

自分が軸になったほうが、物事は前に進んでいきます。

さあ、それでは気軽に落書きをするような気持ちで、楽しんで記入していってくださいね！

春の良き日に

にいたさやか

# metamorphose metamorphose metamorphose メタモルフォーゼ・ワーク

1. あなたが子どもの頃好きだったこと、楽しかった遊びや出来事は何ですか？

2. あなたが今までに、すごく幸せ！と感じたり、やりがいを感じたり、達成感をおぼえたことは何ですか？涙が出るほど嬉しかったこと、感動したことも書いておきましょう。

3. あなたが今、すごく興味のあること、学んでみたいこと、知りたいことは何ですか？費用や大変さなどは気にせず、単なる興味や好きなことでもかまいません。

4. あなたが人に褒められること、すごいと言われること、羨ましがられることはなんですか？お友達、職場の人、家族などなど、よく考えて書いてください。自分で思いつく長所でもいいです。

5. 去年までのあなたを思い浮かべてください。

そのあなたに、「〇〇ありがとう」を10個以上言ってください。

(たとえば、家族のために家事ありがとう、とか、風邪ひかず健康で  
ありがとうとか、一步踏み出してくれてありがとう！などなど)

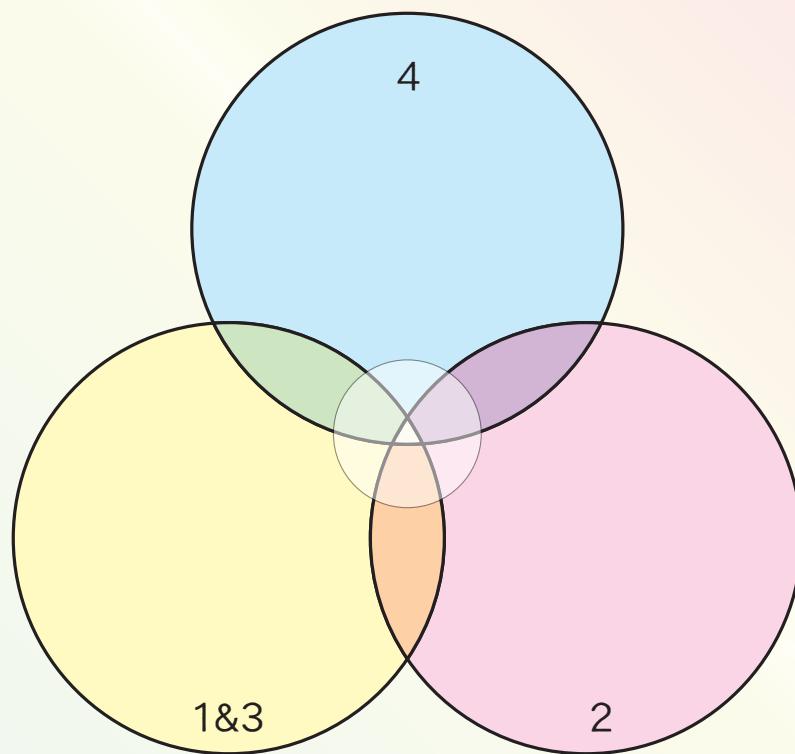
なるべくたくさん書いてください。あなたしか見ないので堂々と♡

6. あなたのこれからワクワクする夢を教えてください。妄想でもOKです。

「誰か」の目は気にしなくていいです。あなたがどう在りたいか、なりたい  
か、どんな状態の自分が楽しいか、が大切です。たくさん書いてください。

7. 今までの内容を見ながら、特に大事だなと感じることを、以下の図の該当する部分に書き入れてください。

例えば、2で書いたうち大事だと思う事を、下の2の枠に入れます。



8. 7の図をよく見てください。これはあなたの可能性です。そしてその中心の光が強いあたりが「自分軸」です。真ん中に近づくにつれ、本来のあなたに戻り、ワクワクが大きくなっています。

さて、これを眺めながら、もう一度6を読んでください。本当にワクワクするあなたを思い浮かべます。そして、そのあなたを表す「イラスト」を考えて以下に描いてください。簡単なマークでいいでしょう。

(例・キラキラした自分になりたい→☆、愛情いっぱい優しい自分→♡、

本当に好きなことに羽ばたきたい→翼、変化したい→蝶、などなど)

これは催眠誘導でつかいます！↑

-4-

おつかれさまでした♡