

わたしの 内なる聖域 Inner sanctuary シート

① 目を閉じて①から③のキーワードを思い浮かべ、心に浮かび上がるイメージを書き出します。
①内なる聖域の候補イメージを書き出す

①神聖/愛 ②安全/安心/平和 ③自信/ありのまま

視覚

場所
シンボル
色
動き
人
アイテム

触覚

頭
首
肩
腕
胸
腹
背中
尻
脚

聴覚

音
言葉
マントラ
トーン
音楽

嗅覚

味覚

② 左の表から、最も自分を安心させてくれる「統合されたイメージ」を形作っていきます。
②内なる聖域のイメージを形作る

コンセプト

視覚

シンボル

触覚

聴覚

マントラ

嗅覚

味覚

わたしの 内なる聖域 Inner sanctuary シート

① 内なる聖域の候補イメージを書き出す

目を閉じて①から③のキーワードを思い浮かべ、心に浮かび上がるイメージを書き出します。

①神聖/愛 ②安全/安心/平和 ③自信/ありのまま

	神聖	安全	自信
視覚 場所 シンボル 色 動き 人 アイテム	光に満ちた場所 光 包み込まれる 天使のような人	結界的な空間 光の繭？	大地 手か足で大地を 感じている
触覚 頭 首 肩 腕 胸 腹 背中 尻 脚	頭：静か 胸：充足感 皮膚：柔らかい	呼吸：のびやか 胸：柔らかい 皮膚：柔らかい 緊張がない	頭：静か 肩：脱力 呼吸：のびやか 胸：清々しい 腹：掘わった 脚：力強い
聴覚 音 言葉 マントラ トーン 音楽	天使ボイス的 讃美歌みたいな	天使ボイス的 笑い声 大丈夫ですよ	重低音 EPIC的な音楽
嗅覚	透き通った 神聖な香り	自然の香り	土の香り
味覚			

② 内なる聖域のイメージを形作る

左の表から、最も自分を安心させてくれる「統合されたイメージ」を形作っていきます。

コンセプト

守ってもらっている→自信に満ちてくる

視覚

分厚くて柔らかい
光の繭
女神にハグ

シンボル

触覚

頭：静か
呼吸：のびやか
皮膚：柔らかい
↓
胸が満たされる
↓
脚と腹が充実

聴覚

Liberaの彼方の光

マントラ

大丈夫ですよ

嗅覚

神々しい香り

味覚