

はじめての Awareness ノート

～ クウ・ネル・アソブ・ダスで知る、私だけの心地よいリズム～

「自律神経を整える」という言葉を、最近よく耳にしませんか？ 巷にはたくさんの健康法があふれていますが、実は一番大切なのは、誰かの正解をなぞることではなく、あなた自身が「今、どう感じているか」を知ることです。

自律神経のメンテナンスには、10人いたら10通りの方法があります。

あなたが何に「快」を感じ、何に「不快」を感じるのか。このノートは、そんなあなたの心身の声を聴き、自分自身で人生の舵（かじ）を握るための「自分専用の取扱説明書」を作るためのツールです。

これから始まる12の問いに、正解はありません。「こうあるべき」という頭の声は少し横に置いて、からだの感覚に意識を向けながら、思い浮かんだ言葉をゆっくりと書き綴ってみてください。

クウ（食）

食べること

ネル（睡眠）

眠ること

アソブ（遊び）

遊ぶこと

ダス（出す）

出すこと

「クウ（食）・ネル（睡眠）・アソブ（遊び）・ダス（出す）」この4つの生理的欲求を整えることは、自分という細胞を慈しみ、中心（センター）に戻るための大切な儀式です。さあ、深く一呼吸して、あなただけの「心地よさ」を探す旅を始めましょう。

食べる（クウ）

EATING AWARENESS

問1

あなたが"美味しい!"と感じる食べ物は何？

問2

ほっとする「食事の空間・環境」を思いめぐらせて

問3

今日の「味わい」はなんだった？



「何を食べるか」だけでなく「どう食べるか」が細胞の弾力（安定）に繋がります

寝る（ネル）

SLEEPING AWARENESS

問4

どんな環境で眠りにつくとほっとする？

問5

朝目覚めたとき、幸せを感じる瞬間はどんなとき？

問6

理想の睡眠環境を言葉にすると？

 睡眠はエネルギーのリセット時間。自分が一番リラックスできる条件を見つけましょう

遊ぶ (アソブ)

PLAYING AWARENESS

問7

外にいるとき「あ！」って感じる瞬間は何？

問8

無心になって楽しめる趣味は何ですか？

問9

時間と場所の制約がなかったら、どんな遊びをしたい？



遊びは脳を解放し、自分のセンター（中心）に戻るための大切な栄養です

出す（ダス）

RELEASING AWARENESS

問 10

涙を流してスッキリした経験はどんなとき？

問 11

心とからだから要らないものが出たとき、どんな感覚？

問 12

心のモヤモヤをスッキリ出したら、何を取り入れたい？

はじめてのアウェアネスノートのご利用ありがとうございました。

100のアウェアネスノート完全版もぜひご利用ください。

詳細は、心のユルメディテーション・アウェアネスノート術のページをご覧ください。

©karada-cafe はじめてのアウェアネスノート