

企画書

提出者 鈴木彩乃 (Instagram: ayano.balance)

タイトル

からだを整うと 人生が整う 世界が整う

概要

“からだ”を通して世界を生きる私たちは“からだ”によって見える景色や体感する日々を変えられる、そしてその流れは世界をも変化させるということを本書を通してお伝えしていきます。その中で大事なポイントとして提案するのは、“からだ”を、認識する“私”とは異なる流れを持ち合わせる独立した存在でもあるという捉え方です。その観点から“からだ”と“私”(脳領域)、“私”(脳領域とからだ統合されつつある“私”)と“世界”、という2つの繋がりを複合した三位一体の絆をテーマに書いていきます。

情報などの脳領域ではなく、自然に触れるような感覚・感性で“からだ”に向き合うことで、のぞむ“私”・想い描く人生へのヒントを受け取っていく流れを書き出し、読者さんに“からだ”との絆を深めていくきっかけ作りができればいいなと思っています。そして喜びと共に生きる方が増えて、輝きがちりばめられた宝石箱のような世界になるのが理想です。

想定するターゲット

- ①からだと共に生きるすべての人
- ②毎日を輝きと共に過ごしたいと感じている人
- ③からだをネガティブに捉えてしまっている人
- ④もっと自由に生きたいと思っている人
- ⑤資質・能力を開発したい人

目次案

序 お気に入りの私で喜びいっぱい的人生を楽しみながら世界を輝かせていきましょう♪

I “からだ”の自然力と繋がっていく♪

- ・お天気のよい日は猫の気分で日向ぼっこ
- ・湯船につかって私がお湯に溶けていくのを愉しむ
- ・お茶を飲みながらリラックスして“からだ”という空間を鑑賞する
- ・空が美しい休日には公園で樹になったつもりで空気を感じてみる
- ・心ときめく建築物に出会ったら、私たちも美しい骨組みを持った芸術品だと再認識
- ・私たちの周りにはたくさんの“氣”が満ちているって気付いてる？

など

II “からだ” との仲を深めよう♪

- ・そもそもからだってどういう存在？
- ・目を閉じてからだという空間内をお散歩してみる
- ・外側は力みを抜いて内側は巡らせて
- ・からだに向き合うってまるで植物を育てるよう
- ・からだとの付き合い方はパートナーと関係を深めるのと同じ
- ・動物や植物、自然界は私たちの大先生
- ・からだへのリスペクトがからだの変化を加速させる
- ・私のからだをサポートするアイテムたち

など

III お気に入りのからだに導かれながらジョイフルな毎日を楽しむ♪

- ・食べたいお料理よりも食べたい食材が見えてくる
- ・私にフィットするものがわかっていくって楽しい
- ・感度が上がってシンプルになっていく透明感が心地いい
- ・素直に相手の素敵なところを伝えちゃう
- ・ワクワクするイメージをクリエイトするのに躊躇はいらない
- ・こんな嬉しいこと言ってもらえるの?!

など

IV 見渡すと世界の輝きが増えている♪

- ・いいイメージが形になると喜びが広がっていく
- ・私の行動が相手の行動力を引き出した?!
- ・気付いたら“優しい” “嬉しい” がいっぱいの空間
- ・やっぱりそれぞれ輝いて温かい交流がある世界がいいね
- ・続けることって一番大事

など

V からだと仲よくなるとすべてが面白い♪

- ・魂とからだの方向性は同じ 脳の領域だけが右往左往している
- ・すべてがしあわせへの謎解きゲーム
- ・“意識”（脳領域） “からだ” “魂”（本心）の三位一体
- ・“からだ” “私”（意識とからだの統合） “世界” の三位一体

など

♪自由にイメージをクリエイトして この生命を楽しもう♪

サンプル原稿

〈序〉お気に入りの私で喜びに満ちた人生を楽しみながら世界を輝かせていきましょう♪

“私”が未だ“私”じゃない感覚を持ったことはありますか？私は以前からよく感じていたんです。もちろん今生きている私がまぎれもなく“私”なんですけど、しっくりきていないともいうのでしょうか。んー本来の私ではないなって。今までの色んな影響や環境・習慣によってズレが生じているのだと思うのですが、そろそろ“私”に戻って最高の人生を生きたいと思うんです。

まず“私”ってなんでしょう？意識・思考などの脳の領域（ここでは認知するという意味で感情も含まれますね）・魂（本心・本音）・からだ、どれも“私”ですよ。その中でも多くの人が“私”として認識しているのは、脳の領域における“私”が強いように感じています。この“私”は外界に触れて揺れ動く存在です。それも確かに“私”ではありますが、本当に私たちがのぞむ“私”というのは、周りに関係なく“やりたいとのぞんだこと”があつてこの地球に来ている存在だと思うんです。となると、本心・本音の魂の領域を今生きる私の中心にすることが必要ですよ。けれども長らく外の世界に影響されてきた私たちが、急に“内界（対自）の感覚一本でいきましょう”というのも難しいと思います。なぜなら生きることは外界（対他）に触れながら過ごすことですし、これまで身に付けてきた脳の動きの癖というものが各々それなりに根付いている可能性が強いからです。ではどうやって本心・本音に素直に生きて“これが私”と愉しんで生きられるのでしょうか。そこで大きなサポーター・道導となってくれるのが“からだ”なんですよ。

“からだ”は生まれたときからそばにいて、最後の瞬間まで必ず共にいる存在。“私”でありながら意識とは異なる流れを持っているある意味で独立した存在でもあつて、一生を共に歩むパートナーのようでもあると思います。その“からだ”に寄り添って、感じて、優しく向き合いながら整えていくと、からだとの仲が深まり必要なヒントを受け取れるようになるんです。それは“からだ”そのものの質や現状・可能性だけでなく、適した食・生活リズム・心の在り方で教えてくれます。そしてそのすべては、のぞむ“私”・思い描きつづけた世界へのガイドになっていることに気がきます。

さらにこのプロセスを重ねる中で嬉しいことがあつて、それは“からだ”が私のお気に入りになっていくということです。お気に入りと一緒にいるときって心がときめいて、周りにも自然とスマートなおおらかに接しますよね。私の心も周りの空気も明るくして、軽やかなよい流れに整えてくれちゃいます。つまりそれはもう“私”という枠を超えて世界に輝きの場を生み出していると言っていいですよ。そしてその心軽やかな私が毎日の目の前のことに気分よく取り組んでいたら、よい流れは波及して小さな場から大きな場にまで無限に拡がっていくんです。そうやって多くの人々が“からだ”となかよくなって、喜びがベースの“私”で能力を活かしていたら、世界は輝きがちりばめられた宝石箱のような本来の空間に整っていくように感じています。

♪ 周りの様子を見て一喜一憂する日々はもうやめて、“からだ”というしあわせの土台のもと自由にイメージをクリエイトする人生を始めましょう ♪

以上となります。どうぞよろしくお願い致します。

本企画への感謝と共に 鈴木彩乃