

# 簡単★夢が叶う術！ 簡単★夢が叶う術！



Photo by © Kazuko.M

著作権等全ての権利は「Color Studio M」が保有します。  
2次配布を行う場合には、内容に一切手を加えず、そのままコピーしたものをお渡し願います。

[© Color Studio M](#)

こんにちは！「Color Studio M」の足立です。

この度は、「簡単★夢が叶う術！」をダウンロード頂き、有難うございます。

この冊子は、アートセラピー（芸術療法）の手法をアレンジして、  
簡単に「夢を叶える！」方法をお伝えします。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

あなたにはどんな夢がありますか？

「お金持ちになりたい！」

「優しい彼がほしい～♪」

「世界一周旅行がしたい！」

「美味しいものをいっぱい食べたい!!!」

いえいえ、もっと大きな夢でもいいのです。

「でも・・・。そんなことどうせ叶わないし・・・。」と思っているあなた！

「夢を叶える方法」があるのです。

もちろん、叶えるのは「あなた」！

「でも。それってどうやるの・・・？」

はい。

簡単に「夢を叶える方法」。

早速やってみましょう～♪(\*^\_^\*)

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

「準備するもの」

あなたが好きな写真やイラストが載った「切り抜いても良い」雑誌やカタログ  
ハサミ・のり・画用紙（大きさは自由）

- 1、まず、あなたが用意した雑誌やカタログをぱらぱらと眺めて、  
「あなたの好きな」写真やイラストを切り抜きます。  
★いくつ切り抜いても OK！
- 2、切り抜いたものを、自由に画用紙に貼って行きます。  
好きなところに好きなものをどんどん貼り付けて行きます。  
★配置は自由。重ねても OK！ 画用紙からはみ出しても OK！
- 3、貼り付けられなかったものも、大切にしておきましょう★ >後で何かわかるかも！？

・・・さてさて、どんなものが出来上がりましたか？（・・・？

じゃあ・・・

- 4、出来上がったものを見て、あなたは何を感じますか？  
「可愛い～♪」「楽しそう」「綺麗～！」その他、どんな事でも良いので、  
作品から感じるイメージや感情を、しばし味わってみて下さい。
- 5、作品を見て感じた事（感想やイメージ）を、簡単で良いので、メモしておいて下さい。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

じゃ、ちょこっと解説。(^^)/

★実は、あなたが選んだモチーフ（写真やイラスト）には、あなたが「心地良い」と思える要素が沢山詰まっています。そして、あなたが好きなものを貼り付けた作品には、あなたの「夢」や「可能性」がい〜っぱい詰まっています。

・・・つまり、あなたの作品には、「あなたの夢が形になって現れている」・・・という訳です。そして、上記5、のあなたが作品を見て感じた事（メモした事）は、あなたにとっての「心地良さ」つまり「心が喜ぶもの」となります。

で、もうちょっと続きがあります・・・。

6、あなたがつくった作品を、あなたの目に付く場所に飾ります。

★壁に貼ってもOK〜！額に入れても良いかも！？

★小さいサイズ（ポストカードサイズ）なら、持ち歩いてもOK！

7、そして、できるだけ毎日、その作品を眺めるようにします。

8、眺める時は、上記4、のように、作品から感じるイメージや感情を、ゆっくり味わうようにして下さい。

・・・と、これだけでOK！

え？ 何が???

はい。この冊子のテーマ「簡単★夢が叶う術！」です。(^^)v

★作品を眺める事で、あなたの「夢（叶えたい事）」が心の「無意識の部分」にインプットされます。  
「無意識の部分」にインプットされると、あなたの脳や体は、夢に向かって動き出します。  
つまり、今回ご紹介したワークは、無意識を利用して夢を実現させるワークです。

「本当かな・・・？」と思われたあなた！

あなたの心や体には、沢山の可能性が眠っています。

ぜひぜひ、夢を実現させる「第一歩」として、今回のワークを利用して頂けると幸いです。(^^\*)

★ちなみに・・・

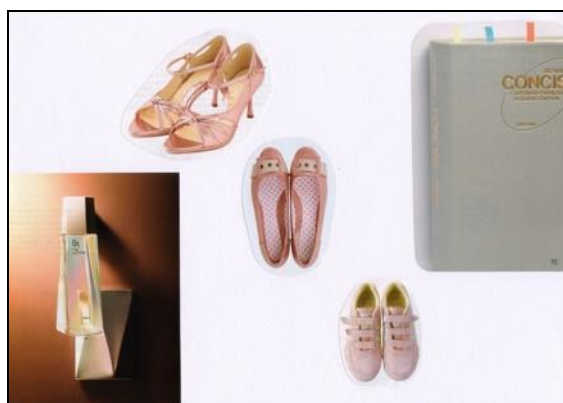
今回、上記3、で、切り抜いたけれど貼り付けなかった「モチーフ」にも「意味」があります。  
もしかしたら、「今は必要ないけれど、いずれ必要となるもの」かもしれません。(\*^\*)v

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

「作品例」

その1

「女らしい優しさ」と「テキパキとした頭の良さ」の両方を持ちたいと思っていられる方の作品



その2

もっと「女性らしくお洒落」をして、「身軽に動きたい」と思っていられる方の作品



あとがき

最後まで、お読み頂き、有難うございました。

この冊子は、私がこれまで学んだり、実践して、効果があった方法をまとめたものです。

今回ご紹介したワークは、アートセラピー（芸術療法）で使われる「コラージュ」と呼ばれるものです。自分の好きなものを貼り付けていくだけで、心模様が見える素敵なツールです。

普段、私達は、自分の事はわかっているようで実はわかっていない部分が沢山あります。

「コラージュ」は、その「自分ではわからない部分」に隠れている可能性を見つけて、生かしていくツールです。

大切なのは、難しい解釈ではなく、作品を見て「あなたが感じた事」です。

作品から感じたイメージや思いは、あなたの大切な「心の宝物」です。

どうぞ、この宝物を大切にされて、  
これからも、あなたの夢がいっぱい叶う事を、心よりお祈りしています。

お読み頂き、有難うございました。

H20. 10. 21.

Color Studio M. 足立美和

ご注意：この冊子の内容は、健常者の方を対象としています。

精神的疾患がある方や、精神科・神経科・診療内科にかかっている方が実践した場合、  
症状を悪化させる場合があります。上記に当てはまる方は、お医者様にご相談願います。

著者 プロフィール



昔から「色」に興味があり、あることをきっかけに「色彩学」をお勉強。  
その後、心理学、セラピー・・・と、次々に気になることが続出！  
現在、神戸の Color Studio M で、  
パーソナルカラー診断&カラーセラピー&アートセラピー&コラージュセラピー、  
加えて、パステル和アート&レイキヒーリングを行っています。

のんびりするの大好き！ おいしいものが大好き！ あったかいところが大好き！  
人間が大好き・・・です！(^.^♪  
どうぞよろしく！＼(^。^)/

★お仕事 HP★

～人生を楽に生きる！アダルトチルドレンのためのスクール～

” Color Studio M ” from KOBE

<http://colorstudiom.web.fc2.com/index.html>

★自叙伝！？私のカラーの仕事の経緯★

私のこと・・・つれづれ。

<http://colorstudiom.web.fc2.com/zizyoden-mini-1.htm>

★ブログ★

アメーバブログ

<http://ameblo.jp/guuska/>

★フェイスブック★

<https://www.facebook.com/ColorStudioM/>

## 講座いろいろ



### ★パーソナルカラー（似合う色診断8種類16分類）★

6歳若く見える色&プリント柄を診断します。

カラー診断 <http://colorstudiom.web.fc2.com/pa-sonaru-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/pa-sonaru-yousei-mini.html>



### ★セッション・カラーセラピー（色彩療法）★

美しい10本のカラーボトルを使ってカウンセリングをします。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/scent-sation-sessyon-mini.htm>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/scent-sation-yousei-mini.htm>



### ★アートセラピー（芸術療法）★

クレヨン&粘土を使ってカウンセリングをします。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/art-sessyon-mini.htm>

通信 <http://colorstudiom.web.fc2.com/art-tuusin-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/art-yousei-mini.html>



### ★コラージュセラピー（芸術療法）★

コラージュ（切り貼り絵）を使ってカウンセリングをします。

セッション <http://colorstudiom.web.fc2.com/collage-sessyon-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/collage-yousei-mini.html>



### ★パステル和アート（芸術）★

パステルを使って美しいヒーリングアートを描きます。

ワークショップ <http://colorstudiom.web.fc2.com/nagomi-work-mini.html>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/nagomi-yousei-mini.html>





★レイキヒーリング（日本発祥の気功）★

暖かい手を使って**自然治癒力**を引き出します。

ヒーリング <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-hiiring-mini.htm>

遠隔 <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-enkaku-hiiring-mini.htm>

養成講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-yousei-mini.htm>

通信講座 <http://colorstudiom.web.fc2.com/reiki-tuusin-yousei-mini.html>