

色日記の使い方

色日記の記入例

色日記 何に対しての気持ちを色に^{たと}えますか？

実験開始日 2024 年 / 2 月 / 5 日 お名前: 山田 花江 性別: 女性 年代: 40 代

	日付	曜日	何に対して	それに対する今の気持ち	今の気持ちの色	誘風	それに対する今の気持ち	今の気持ちの色
1	2月5日	日	義理の母	色々口を出してきて辛い	黒		ほっておこう	オレンジ
2	2月6日	月	夫	私は家政婦では無い	赤		私は頑張っている	水色
3	2月7日	火	父	私の話も聞いて欲しい	紺		それほど気にならない	白

「今の気持ちを色に^{たと}える」とは？

「今の気持ち」を「色に^{たと}えてみる」ってどういうこと？

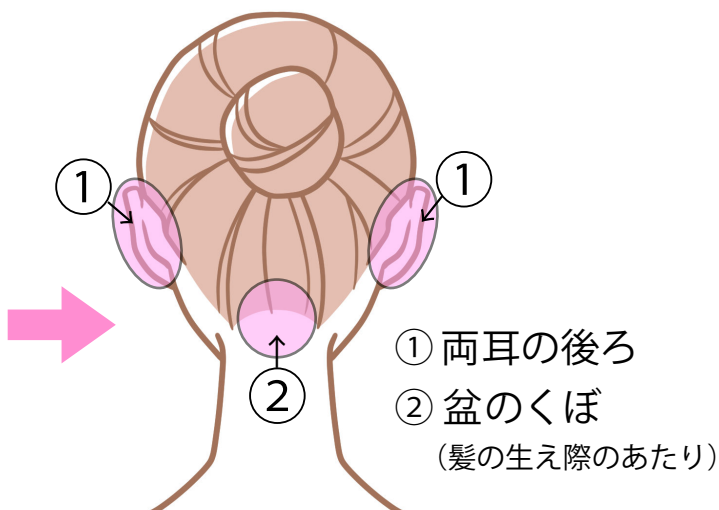
言葉や感情を 色・形・大きさ・重さ・触感などで^{たと}え、周波数の変化（※今、どのパラレルワールドにいるのか？）を把握する方法論です。

ゼロポイントアプローチの創始者
橋本陽輔氏が開発した方法論で、3Dスケーリングと言います。

気持ちを色に^{たと}えるのが難しい場合は、「動物」に^{たと}えてみてください。
その次に、その動物を色に^{たと}えてみて、その色を色日記にご記入ください。



フレグランス誘風をスプレーをする おすすめの場所



※使用中気分が悪くなった場合、またはアルコール成分が入っておりますので、
皮膚に怪我や傷がある場合には直ちに使用を中止してください。