

人間に与えられた魔法
～ イマジネーション ～

Imagination

阿知和理子

目次

はじめに

Charm1 イメージの効果とは

- * 1 想像するということ
- * 2 イメージと心のつながり
- * 3 自分のイメージは？
- * 4 イメージで可能性が広がる

Charm2 イメージ・トレーニング

- * 1 呼吸に集中する
- * 2 イメージで遊ぶ
- * 3 音楽にのせてイメージを広げる
- * 4 ほしいものを想像する
- * 5 嫌いなもの・苦手なものをやわらげる
- * 6 セルフ・イメージを刷新する
- * 7 イメージで五感を味わう
- * 8 詩的にイメージする

Practice1 色のイメージ

Practice2 季節のイメージ

Practice3 場所のイメージ

Practice4 動物のイメージ

Practice5 人の機微に寄せるイメージ

Charm3 イメージを有効に活用する

- * 1 とことんリラックスする
- * 2 イメージでメンタル・コントロール
- * 3 健康的な生活習慣を植えつける
- * 4 好みのセルフ・イメージをイン・プットする
- * 5 サクセスストーリーをビジュアル化
- * 6 潜在能力を引き出す
- * 7 イメージで生き生きとしたゆとりある日常を送る
- * 8 周囲の人も包みこむ

Charm4 イマジネーションにあふれて生きる

- * 1 幸福観をもって
- * 2 人間関係を良好に
- * 3 自分らしく生きる
- * 4 思いやりにあふれて
- * 5 豊かな未来を思い描いて

Charm5 想像から創造へ

- * 1 人生をつくっていることを納得する
- * 2 自分を信頼して夢を託す
- * 3 ライフストーリーを創造していく
- * 4 魔法を駆使して生きる

おわりに

ブックレット『人間に与えられた魔法～イマジネーション～』（46p）頒布ご希望の方へ

ブックレットの頒布をご希望される場合は、当ウェブ「お問い合わせ」ページにて、ご連絡のほどお願いいたします。必要事項をご記入の上、お問い合わせ欄に、以下の内容をご記入ください（または、ファクシミリでお申込みいただいてもかまいません）。

○ブックレット『人間に与えられた魔法～イマジネーション～』送付希望 ○希望冊数

○ご送付先 郵便番号・ご住所

ご連絡いただきましたら、頒布代金 1,000 円（×冊数）を下記口座あてにお振込みいただきますようお願いいたします。

振込先 三菱東京UFJ銀行 名古屋営業部 普通 0392776
一般社団法人ユニバーサル・インテリジェンス

ご入金の確認後、ブックレットをご送付先にお送りさせていただきます。なお、宅配メール便にてご送付させていただきますので、ご承知のほどお願いいたします。

一般社団法人ユニバーサル・インテリジェンス TEL052-265-6567 FAX052-265-6568
〒460-0003 名古屋市中区錦 3-11-25 アーク栄錦ニュービジネスビル 6F620 区

