

TODAY'S INTENTION



私は、美しい意識状態で生き続ける。
私の中に生まれる感情や欲求を否定せず、静かに観る。

人を自分の願望を満たすための存在としてではなく、その人自身の人生を生きる一人の存在として尊重する。

私は、愛しながら手放し、
関わりながら執着せず、
与えながら見返りを求めない。

今日も「私がどうなるか」より、
「今ここで、どんな意識で在るか」を選ぶ。

小さな自己を少しずつ超え、
美しい意識状態で生き続けるのだ。
そして、少しずつ悟っていく。

愛原百麗

TODAY'S INTENTION



「私は、目の前の一人を大切にし、
今ここに心を置いて生きる。
人の反応や未来を先取りせず、
必要なことは、必要なタイミングで、
愛と誠実さをもって行う。」

「私は、今ここにいる。
愛と誠実さは、焦らなくても届く。」

愛原百麗

TODAY'S INTENTION



「私は、すべてのご縁をつなぎ止めようとしません。

来るご縁を受け取り、去るご縁を尊重します。

それぞれの人が、それぞれの人生を生きることを許します。

私もまた、私自身の人生を生きます。

その一瞬一瞬に、愛と感謝と静かな意識をもって在ります。

私は、美しい意識状態で生き続け、少しずつ悟っていきます。」

愛原百麗

TODAY'S INTENTION



「私は、感情をなくそうとするのではなく、感情も思考も流れていくものとして観ていきます。

私という小さな自己の物語に完全に巻き込まれるのではなく、今ここに戻ります。

美しい意識状態で生き続けることを意図します。

そして、一つひとつの出来事を通して、私が私を握りしめる力を少しずつ手放し、悟っていくことを意図します。」

愛原百麗

わたしの意図カード（書き込み用）

アロマ瞑想のあとに、今日の香りと意図を書いてみましょう

MY INTENTION



今日の香り

今日の意図

私は、

年 月 日

MY INTENTION



今日の香り

今日の意図

私は、

年 月 日

MY INTENTION



今日の香り

今日の意図

私は、

年 月 日

MY INTENTION



今日の香り

今日の意図

私は、

年 月 日