

TAURUS

BELIEVE IN YOUR HEART MOVED.



心の震えを信じろ

牡牛座の君へ贈る言葉

鏡リュウジ

Ryuji Kagami




sanctuary books



牡牛座のあなたを輝かせるのは、
自分にとっての「心地よさ」を探す旅。

もっと心地いい場所はどこだろう？
もっと心地いい体験はなんだろう？
もっと心地いい人物は誰だろう？

そう自分に問いかけるたびに、
あなたは本来の自分を取り戻していく。



うれしいこと。
おいしいもの。
気持ちいいこと。
楽しませてくれるもの。
牡牛座のあなたは、
誰よりも「よろこび」に対する嗅覚が鋭い。

だから、
どれだけ情報があふれていても、
あっという間に、
「みんなが大好きなもの」
を発見し、タッチすることができる。

その力をみんなが頼りにしている。





牡牛座には
過去を振り返ってくよくよしたり、
未来を見据えて不安になったりする姿は
似合わない。

—「いま」「ここ」だけに生きる—
という態度こそがあなたを輝かせ、
周囲の人たちにいい影響を与えるだろう。



歩き疲れたら、
裸足になって、
あたたかい芝生の上を歩こう。



話し疲れたら、
窓を大きく開け放って、
たっぷりと新鮮な空気を吸おう。

1秒たりともがまんせず、
欲求に忠実に。





他の人たちは関係ない。
自分の感覚を研ぎ澄ませ。

違和感があるのは、
目か、耳か、肌か、身体の内側か。
それとも心の奥底か。

その違和感を拭い去る
次の行動のために全力を注げ。

あなたにとってのもっと上の人生は、
「よろこび」を求め続けた先にある。

ただそれは
はじめから困難を避けろ、
ということではない。



大きなよろこびを得るためなら
どんな困難でも乗り越える力が
自分にはある。

そう信じられた瞬間、牡牛座は一気に加速する。





牡牛座は、
最後には幸せになることが約束されている星。

だから牡牛座にとっては、
どんな冒険だって、
すべてはハッピーエンドにつながるための
物語の一部なんだ。

遠慮すべきことなんて、何もない。



牡牛座の心の奥底には、
失われた楽園の記憶がある。
その記憶とのずれに気づき、
現実を修正していく力があなたにはある。
欲求を解放しよう。
だらしなさも、みっともなさも、さらけ出そう。
「いま」「ここ」こそが、本当に自由で、幸せな場所
なんだ。そう自分に気づかせるために。

素晴らしい牡牛座の人生を、
さらに輝かせる「感性」と「開放」のために、
35のヒントとメッセージを贈ります。

牡牛座のあなたが、

もっと自由に
もっと自分らしく生きるために。



CONTENTS

CHAPTER 1

本当の自分に気づくために

【夢／目標／やる気】 _____ 022

- 1 夢や目標がないなら「心地いいこと」を追いかけよう
- 2 あなたには「センス」がある。自分の五感を信じよう
- 3 「やりたくないこと」をまとめていくとやりたいことがわかる
- 4 やる気が出ないときは「ごほうび」を決めて動き出そう
- 5 自分が「ずっと」大切にしてきたものを思い出す

CHAPTER 2

自分らしく輝くために

【仕事／役割／長所】 _____ 036

- 6 「好き」でも「お金」でもなく「リアルな手応え」を
- 7 偉大なる「ワンパターン」をつらぬけ
- 8 「安定」「安心」を確保しながら挑戦してみよう
- 9 目的地までの道筋を「見える化」しよう
- 10 戦わなくていい。自分の「樂園」を広げて成功しよう

CHAPTER 3

不安と迷いから抜け出すために

【決断／選択】 _____ 050

- 11 迷いがあるときは焦って「決める」必要はない
- 12 あなたの感じる「なんとなく」は信頼していい
- 13 「こだわり」を整理してひとつに集中させる
- 14 決められないなら「お試し期間」で確かめてみよう
- 15 アドバイスは「ストン」と身体に落ちるものだけ聞く

CHAPTER 4

壁を乗り越えるために

【試練／ピンチ】 _____ 064

- 16 すぐ解決しなくていい いったん「そのまま」にしておこう

- 17 失敗したらもう1回。「しつこさ」で運命をこじ開けよう
- 18 「これだけ」を決め失う恐怖から自由になろう
- 19 疲れたときは居心地のいい「隠れ家」で過ごす
- 20 復活の特効薬は「おいしいもの」を食べること

CHAPTER 5

出会い、つながるために

【人間関係／恋愛】 _____ 078

- 21 空気は「読む」のではなく、「あたためる」
- 22 思いは溜め込まず「小出し」に伝えていこう
- 23 「ひとめぼれ」や「肌が合う」感覚を信じていい
- 24 興味を持った相手は自分の「お気に入り」の場所に招いてみる
- 25 これからあなたが「愛すべき」人 あなたを「愛してくれる」人

CHAPTER 6

自分をもっと成長させるために

【心がけ／ルール】 _____ 092

- 26 「繰り返す」ことが大きな高みへあなたを連れてゆく
- 27 欲望を止めるために「本当の欲望」を利用する
- 28 自然を呼び込み、「大地と一体化」する時間をつくる
- 29 あなたのセンスを「お金」に変えるためにすべきこと
- 30 自分を過小評価せず「責任ある役割」を引き受けていく

CHAPTER 7

新しい世界を生きていくために

【未来／課題／新しい自分】 _____ 106

- 31 「デジタル」の時代だからこそ「アナログ」を武器に
- 32 変化に惑わされず「価値の変わらないもの」を見抜け
- 33 言葉にできない感覚を「あえて言葉に」する
- 34 ビジネスに「感性」「美意識」を活かせる時代
- 35 あなたの樂園を「サステナブル」にするために

牡牛座が後悔なく生きるために _____ 121





TAURUS

CHAPTER 1

本当の自分に 気づくために

【夢／目標／やる気】

あなたの夢は何か？
やりたいことが見つからないときは？
あなたの心を動かすものは何か？
牡牛座のあなたが、
向かうべき方向はどこだ。



TAURUS

1

夢や目標がないなら
「心地いいこと」を
追いかけてよう

「大きな夢や目標を持て」「ワクワクを大事にしろ」「やりたいことは思いっきりやれ」

自己啓発書にはそんなフレーズが並んでいるけれど、実はピンとこない人も多いのではないだろうか。

とくに、牡牛座は手の届かない夢や目標には心が動かないから、その傾向が強い。むしろ、やりたいことが見つからない、夢がないことが悩みの人も多い。

もしあなたもそうなら、「夢」や「目標」を探すのをいったんやめてみよう。「ドキドキ」や「ワクワク」も求めなくていい。

そのかわりに、「なんとなく気持ちいいな」と思えるもの、「ここ、居心地がいいな」と感じる場所にこだわってみる。

地の星座である牡牛座は、現実主義で堅実な星座といわれているけれど、心の奥底では「楽園」を求めている。色とりどりの草花が咲きほこり、甘い香りを放つフルーツがたわわに実る豊穡^{ほうじやく}の大地。苦しみがなく穏やかで居心地のいい場所。そういう場所にいることが牡牛座の理想なのだ。

だからやりたいことが見つからないときは、「夢」や「目標」ではなく、自分にとっての「楽園」を探せばいい。

あなたの身体と心が気持ちいいと感じられるのは何をしているときか。ストレスやプレッシャーがなく、のびのびといられるのはどこか。

将来につながるものでなくていい。周囲の評価なんて考えなくていい。ささやかなことでもいい。たったいま、「気持ちいい」と感じることを追いかけて、「居心地のいい場所」にい続ければ、その先に、牡牛座の幸せが必ず待っている。