

# 【究極の在り方】 愛・信頼・悦びで在る

人間にしかできない在り方のためのガイド

# 私たちは生まれた瞬間から、 愛そのものとして存在している。

効率や成果を追うあまり、「在り方（Being）」を見失いがちな時代。

AIには難しく、人間にしかできない在り方がある。

それが、愛・信頼・悦びで在ること。

土台

## 愛で在る

---

自分も他者も世界も、  
そのまま受け入れる勇氣。  
評価を手放すと余裕が生まれ、  
現実との摩擦が減っていく。

橋

## 信頼で在る

---

未来や状況に委ねても  
大丈夫、という感覚。  
信頼は「今ここ」の在り方。  
未来の現実を自然に整える。

泉

## 悦びで在る

---

外側の条件に依存しない、  
内発的な湧き上がり。  
悦びは行為を促し、  
創造を自然に開いていく。

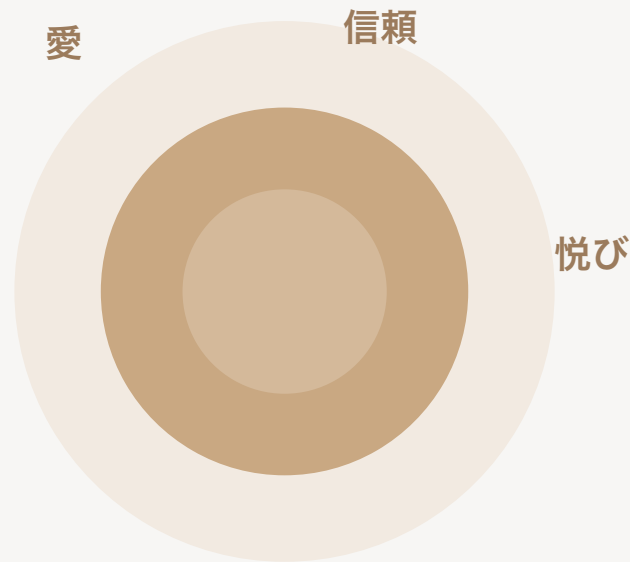
# 三つは直線ではなく、 螺旋として循環し、上昇する。

どこから入ってもOK。

愛を感じたら、自然に信頼へ。信頼できると、悦びが湧く。

悦びを味わうと、再び愛が広がる。

こうしてスパイラルが、どんどん深まっていく。



01

## 愛で在る呼吸

---

息を吸いながら、

「この瞬間をまるごと

受け入れます」と唱える。

吐くとき、こわばりを手放す。

02

## 信頼で在る呼吸

---

胸の奥を感じながら吸って、

「未来も委ねられる」

と心に響かせる。

吐くとき、不安を委ねていく。

03

## 悦びで在る呼吸

---

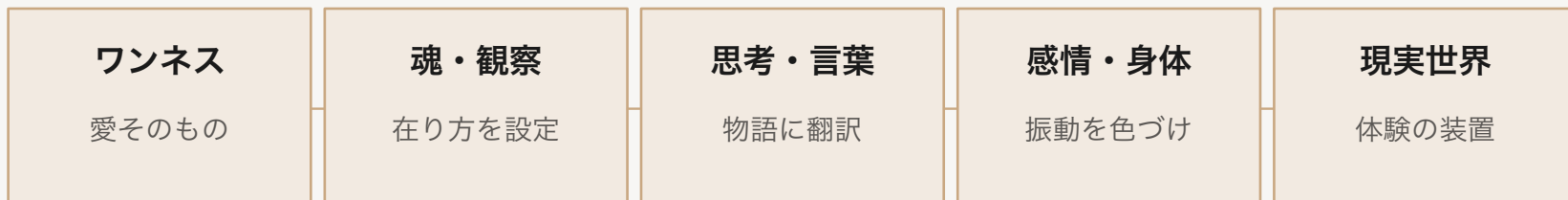
小さな喜びを思い浮かべ

ながら吸い込む。

「私は悦びそのもの」と感じ、

吐くとき、全身へ広げる。

# 在り方は、特別な技術ではない。 日々の小さな選択の積み重ね。



「在り方」が整うとき、現実はずかに変わり始める。

愛・信頼・悦びのスパイラルは、その流れを自然に整える道です。

整えたいとき、ここに戻ってきてください。

B8E / Dreamin' Spiral Academy では、

愛・信頼・悦びの在り方とともに在る、螺旋的な成長の場を用意しています。