

【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。

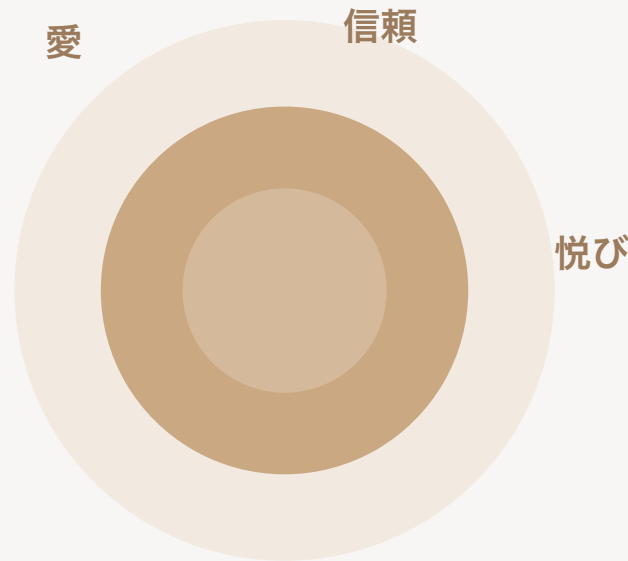
三つは直線ではなく、 螺旋として循環し、上昇する。

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

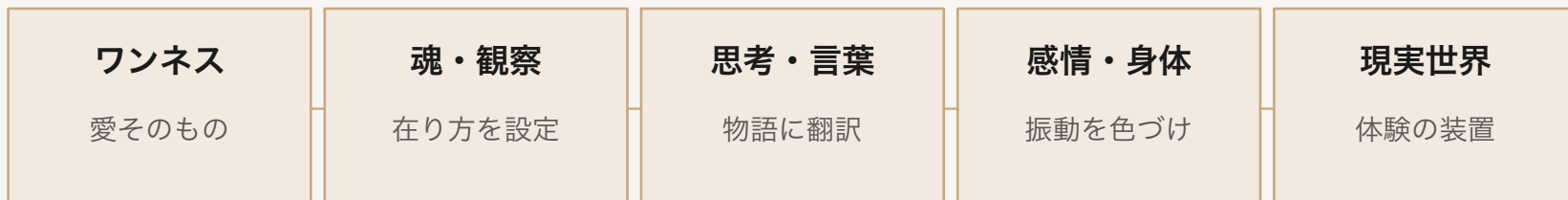
胸の奥を感じながら吸って、
「未来も委ねられる」
と心に響かせる。
吐くとき、不安を委ねていく。

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、現実は静かに変わり始める。

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  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。