

このページはいつでもご利用いただけます。

必要に応じて戻ってこられるよう、  
ブラウザのお気に入り登録をおすすめします。



## SEED 03 そのままに認める

あなたのままで、大丈夫

ほかの誰かに  
なる必要はありません

あなたであることが  
なによりも大切です

すべては  
あなたから始まります

だからその基盤を  
大切に整えてください

お話を耳を傾ける  
瞑想で深く入る

あなたのタイミングで  
触れてみてください

あなたを優しく包んで  
育てていきます

### 星本晃成が語る

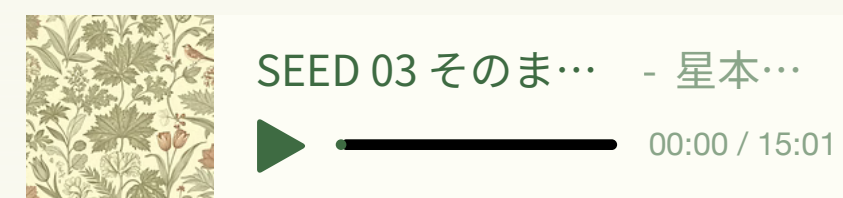
SEEDのテーマについて  
星本晃成が語ります。



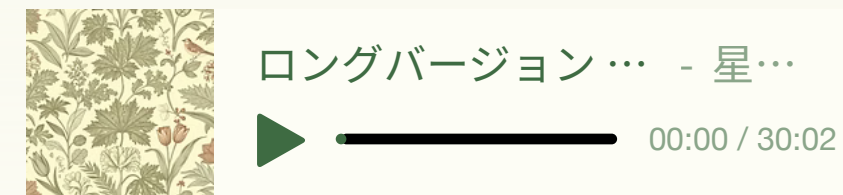
### 誘導瞑想

SEEDのテーマでお声がけします。  
※ヘッドフォンのご利用をおすすめします

<通常版>



<ロングバージョン>



- ・ロングバージョンは、終了音が入りません
- ・お声がけの内容は、通常版と変わりません
- ・長時間の瞑想や、就寝時にご活用ください

## SEEDの活用イメージ

SEEDには、  
決まった受け取り方はありません。

お話を聴いて終わる日もあれば、  
瞑想だけを行う日もあります。

メッセージを眺めながら、  
しばらく過ごすことも  
あるかもしれません。

何かを達成するためではなく、  
今のあなたに必要なものを、

心地よいペースで  
受け取ってみてください。

必要な時に、  
何度でも戻ってくることができます。

こんなときに

- ・少し立ち止まりたい
- ・気持ちを整えたい
- ・深い瞑想をしたい
- ・内側に戻りたい
- ・ゆっくり休みたい

[Greenhouseに戻る](#)

必要な時には  
いつでも戻ってきてください

