



Spiritual Life Weekly
PLANNER



February 2022

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

生花ヒーリング

寒い日が続いて曇り空が多い季節です。暦（こよみ）の上では春だけど、現実的には凍える季節です。モチベーションが下がって、物事を前向きに捉えられなくなっていますか？ 11月から3月くらいまでの冬の間、気持ちが滅入ることは、季節鬱（きせつうつ）または Winter blue といわれ、多くの人が悩まされています。

しかし、気分がブルーになったときには、なんらかの方法でそのブルーな気分から抜け出さなければなりません。

エクササイズも良いでしょう。歌を歌うのも良いでしょう。お菓子づくりも良いでしょう。でも、どうしても何もしたくないなら、フレッシュな生花を部屋に飾りましょう。生花のある空間は邪気が無く、明るいエネルギーに満たされます。

切り花でも鉢植えでも良いのですが、この場合ドライフラワーは向いていません。数日間で生花は枯れてしまいますので、ネガティブなエネルギーを吸いとってくれた花にお礼を言って処分してください。

「始めたいこと」には、直感が伝える方向性を自由に書いてください。

「手放したいこと」には、新しく始めるために不要に感じることを正直に書いてください。

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

Week: February

SUNDAY	
MONDAY	
TUESDAY	2022年2月1日 新月 (14:46・水瓶座)
WEDNESDAY	2022年2月2日
THURSDAY	2022年2月3日
FRIDAY	2022年2月4日 立春 05:51
SATURDAY	2022年2月5日 一粒万倍日+大安

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

Week: February

SUNDAY	2022年2月6日 寅の日
MONDAY	2022年2月7日
TUESDAY	2022年2月8日
WEDNESDAY	2022年2月9日 巳の日
THURSDAY	2022年2月10日 一粒万倍日
FRIDAY	2022年2月11日
SATURDAY	2022年2月12日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

Week: February

SUNDAY	2022年2月13日
MONDAY	2022年2月14日
TUESDAY	2022年2月15日
WEDNESDAY	2022年2月16日
THURSDAY	2022年2月17日 一粒万倍日+大安 満月 (01:57・獅子座)
FRIDAY	2022年2月18日 寅の日
SATURDAY	2022年2月19日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:



Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

Week: February

SUNDAY	2022年2月20日
MONDAY	2022年2月21日 巳の日
TUESDAY	2022年2月22日 一粒万倍日
WEDNESDAY	2022年2月23日
THURSDAY	2022年2月24日
FRIDAY	2022年2月25日
SATURDAY	2022年2月26日

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes:

Weekly

Spiritual Life Plan

Spiritual Life Planner

Week: February

SUNDAY	2022年2月27日
MONDAY	2022年2月28日
TUESDAY	
WEDNESDAY	
THURSDAY	
FRIDAY	
SATURDAY	

Something New
始めたいこと



Let Go of the Unnecessary
手放したいこと



Notes: