



A+STYLE 代表
林 由恵の

彩色健美

今月のメッセージカラー
yellow

子どもの心、素直な気持ちで。
自由に自分の意思で。



カラー・キャリアコンサルタント

奈良市出身、2004年カラススクール開業。大学・教育機関、企業でコミュニケーションや自己肯定感をテーマにした講演など幅広く活躍中。修了生2000人以上。

「自分で自分の人生を選択できる人材の育成」を目的に女性の子育て、就業・起業、キャリア支援にも携わる。

「彩り豊かな人生を」

vol.4 自分に素直に 「やりたいことをやってみる」

新しい1年がスタートしました。先月号では心機一転、新しい一年にするにはどんな1年にしたいか、イメージして決めてみよう！というお話をしました。

自分の直感を信じてやってみる。

私たちは大人になると、これをしたらどうなる？これをすべきじゃない？と、結果を求めすぎたり、常識や周りを意識しすぎて動けなくなってしまうことがあります。でも、全ての枠を外してイメージしてみよう。

「本当に自分がワクワクすることは何？」

もちろんその先の結果も大事。でも、今、ここが「しあわせ！」「楽しい！」と感じることもとても大事で、素敵なことです。



スクールでの学びのご相談で「先生、これをやったら何ができますか？」とよく聞かれます。何ができるか、大事なことですよね。でも、その前に、何がしたいんでしょう？

「自分がしたいの？どうなったらうれしいの？」自分の気持ちに素直に聞いてみましょう。

私がいつもお伝えするのは、物事のスタートは「できるかできないか」じゃなくて「やりたいかやりたくないか」で決めるということ。

やりたいことを始めるのは、少し勇気のいることかもしれません。でもやってみたら意外とスムーズにいくものです。今年、気になることがあるけれど一歩踏み出せずにいる方は、自分の素直な気持ちに正直に、深く考えすぎず、まずはやってみる！

勇気を出して一歩踏み出せば、必ず次が見えてきます。

色の意味をもっと知りたい方は…

「カラー心理無料メール講座」

色で他者と自分を知るヒント

林 由恵の
カラー心理講座
10 DAYS

10色の色が表す、こころや体の
メッセージを毎日お届けします。
無料メール講座ご登録は
こちら▶



今月のおすすめ講座



【外見を磨く 骨格スタイル診断講座】

自分だけに似合う着やせデザイン、襟、素材、丈、柄、着こなし方がわかります。

▶2月10日(土)、2月26日(月) 10:00~16:00

【内面を磨く TCカラーセラピスト認定講座】

14本のきれいなカラーボールを使って、自分と身近な人を癒すセラピストになる。

▶2月27日(火)、3月10日(土) 10:00~16:00

※詳しくはHPへ

A+STYLE

エースタイル・カラー

Q 検索

自分磨きから資格取得まで色と心理学が学べる
カラー総合スクールA+STYLE

奈良市油阪町1-61 奥田ビル4F

TEL/0742-93-3500

URL/http://www.astyle-color.com

営業時間/10:00~19:00 不定休

