



# Letting go with ECHINACEA

*A clearing worksheet for your heart and mind*

Three of Air × ECHINACEA

「痛みの中にある、本当のあなたに気づく時間」

## Part 1 | 心の声を見つめる

- Q1. 最近「みんなと違う」と感じた出来事は何ですか。（自分自身のこと、または子どものこと）
- Q2. そのとき、心に浮かんだ言葉や感情はなんですか。  
（例：「焦り」「恥ずかしい」「羨ましい」「責めたくなった」など）

## Part 2 | 視点を変えるための問い

- Q3. 「違い」は、どんな強みになるでしょうか。
- Q4. 自分が信じてきた“常識”や“当たり前”に、疑問を持ったことはありますか。  
また、それを誰かに押しつけていた経験はありますか。

## Part 3 | 自然に学ぶ内観

- Q5. エキナセアは「野生種」が絶滅の危機にあります。  
それは「同じものばかり」が求められ、多様性が失われたから。  
あなた自身や家族の中にも、「守りたい“違い”」はありますか。
- Q6. 傷ついた経験から、何か得たものはありますか。  
その経験が、いま誰かの支えになるとしたら、どんな形でしょうか。

## エキナセアからのメッセージ

- 傷を癒す力は、あなたの中にある。
- 痛みと向き合う勇気が、やがて他の誰かを癒す光になる。