

毎日1分のお茶習慣で
「瞑想力」を身につける！



Ajiwai Fullness
Meditation

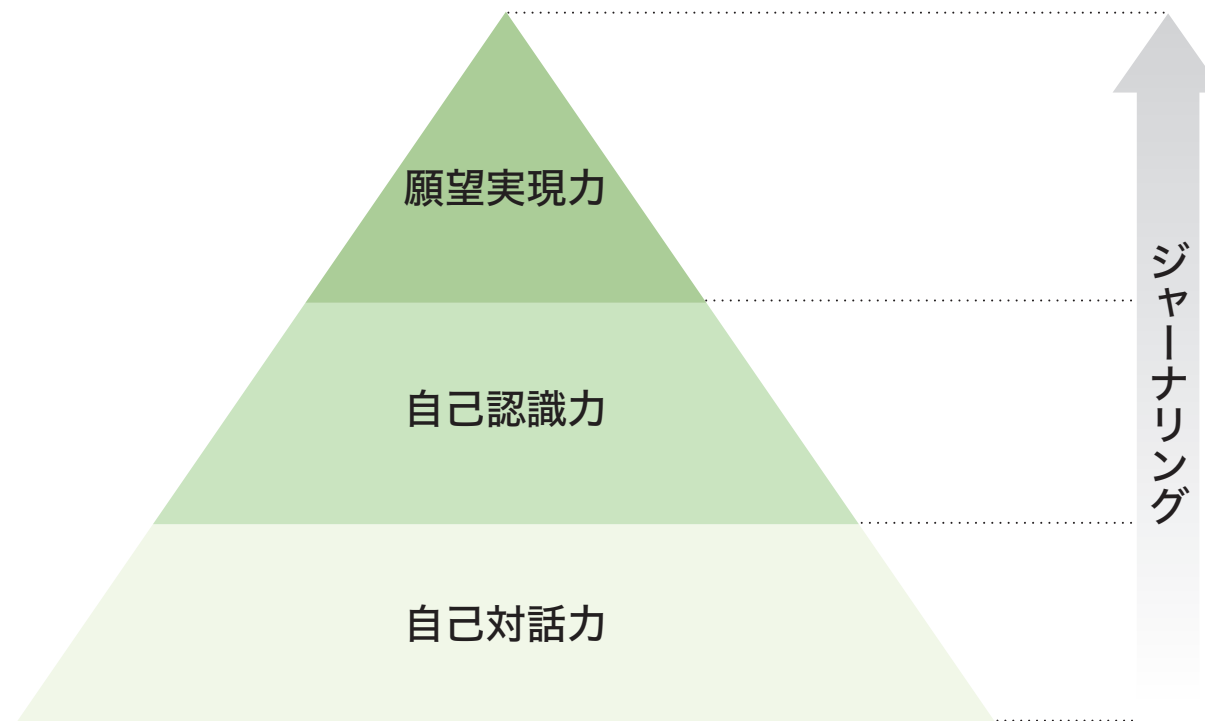
Nihon-cha
Journaling



①ジャーナリングとは

自分で自分を
幸せにする力!

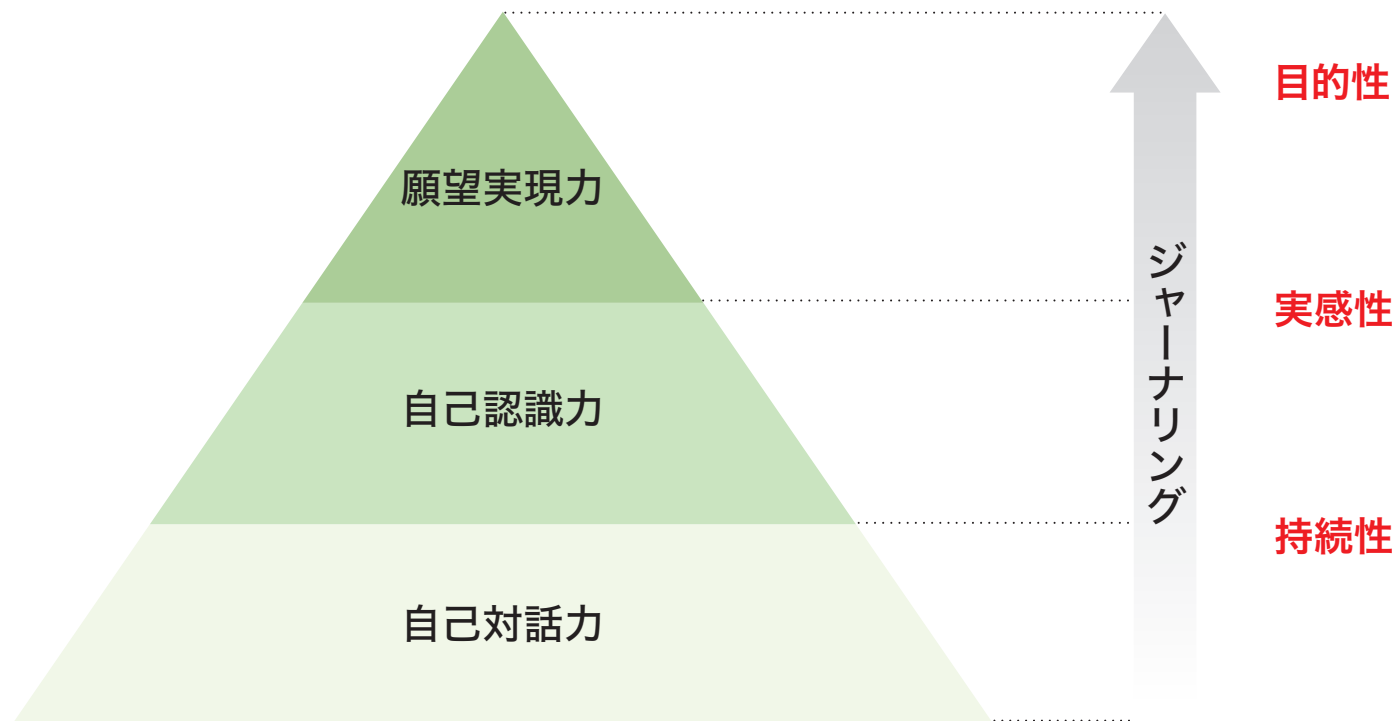
瞑想力



②ジャーナリングの課題とは

自分で自分を
幸せにする力!

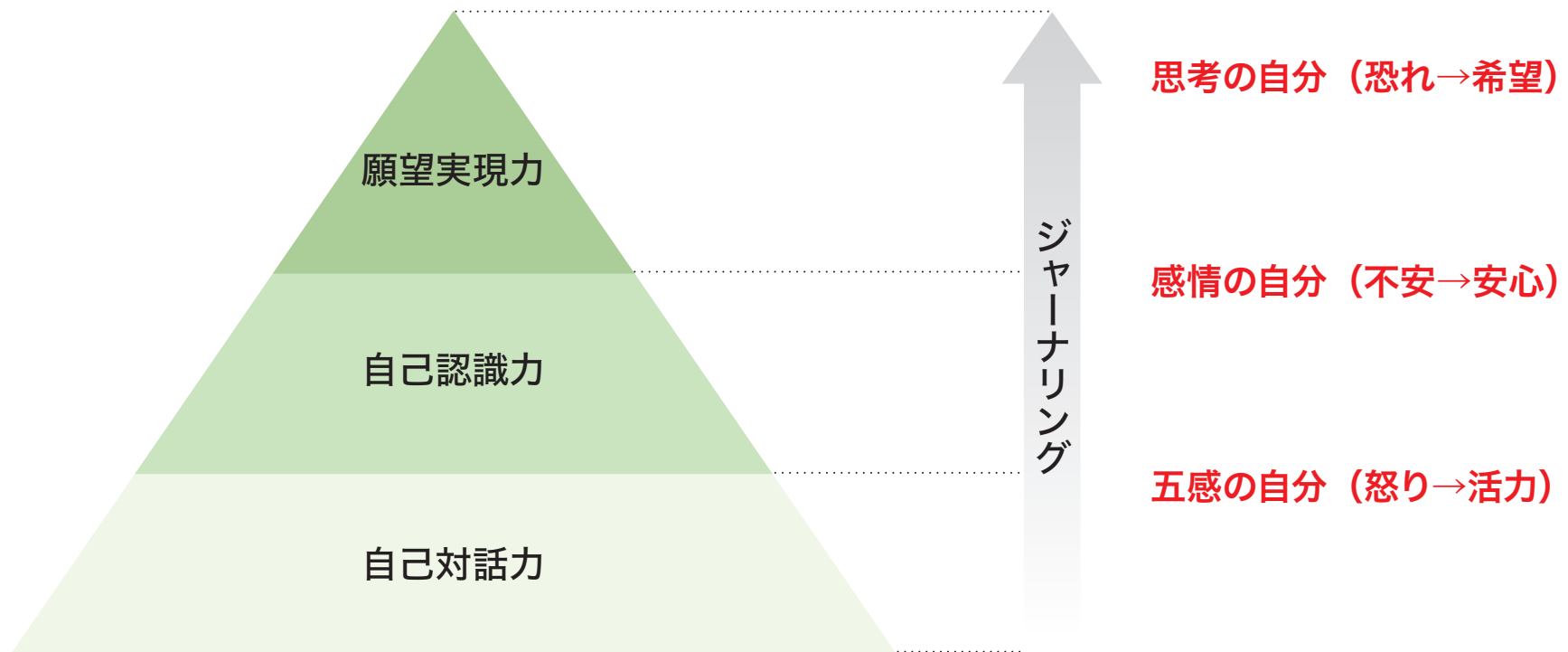
瞑想力



③ジャーナリングのあるべき姿とは

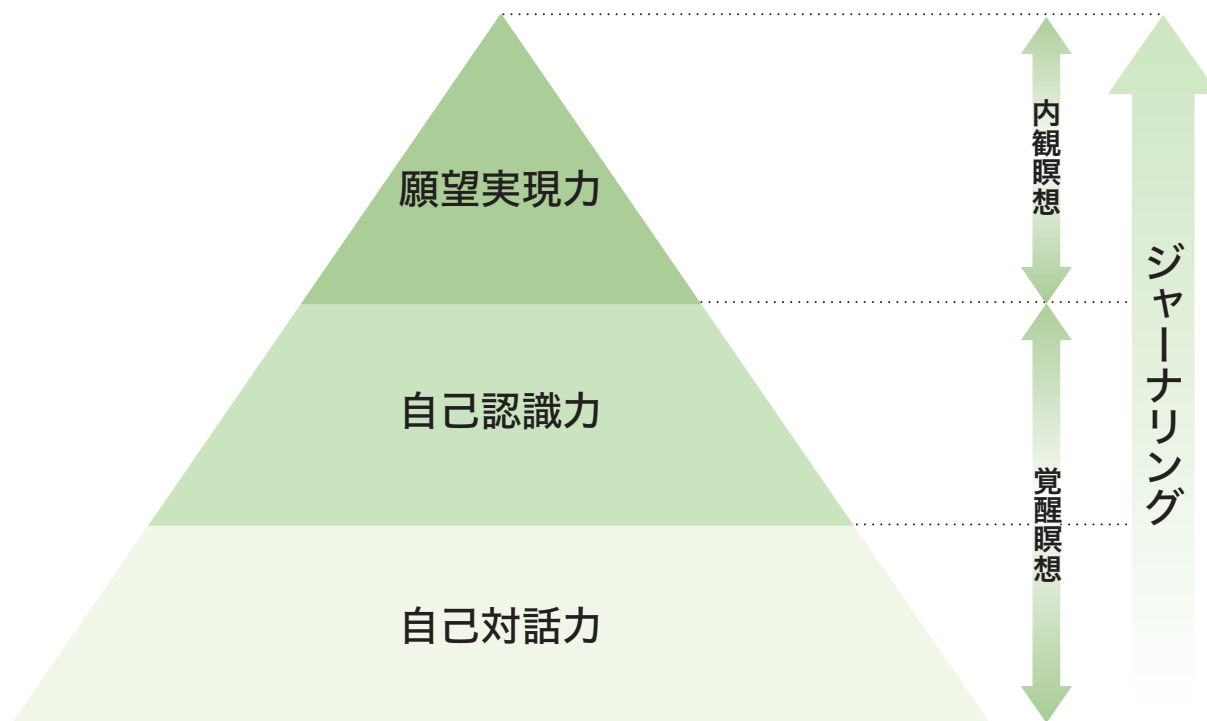
自分で自分を
幸せにする力!

瞑想力



④日本茶ジャーナリングとは

自分で自分を
幸せにする力!
瞑想力



一日10分のお茶時間で
「幸福力」を磨く!



Brush-up Happiness
**Nihon-cha
Well-being**

メディテーション (ストレス習慣)

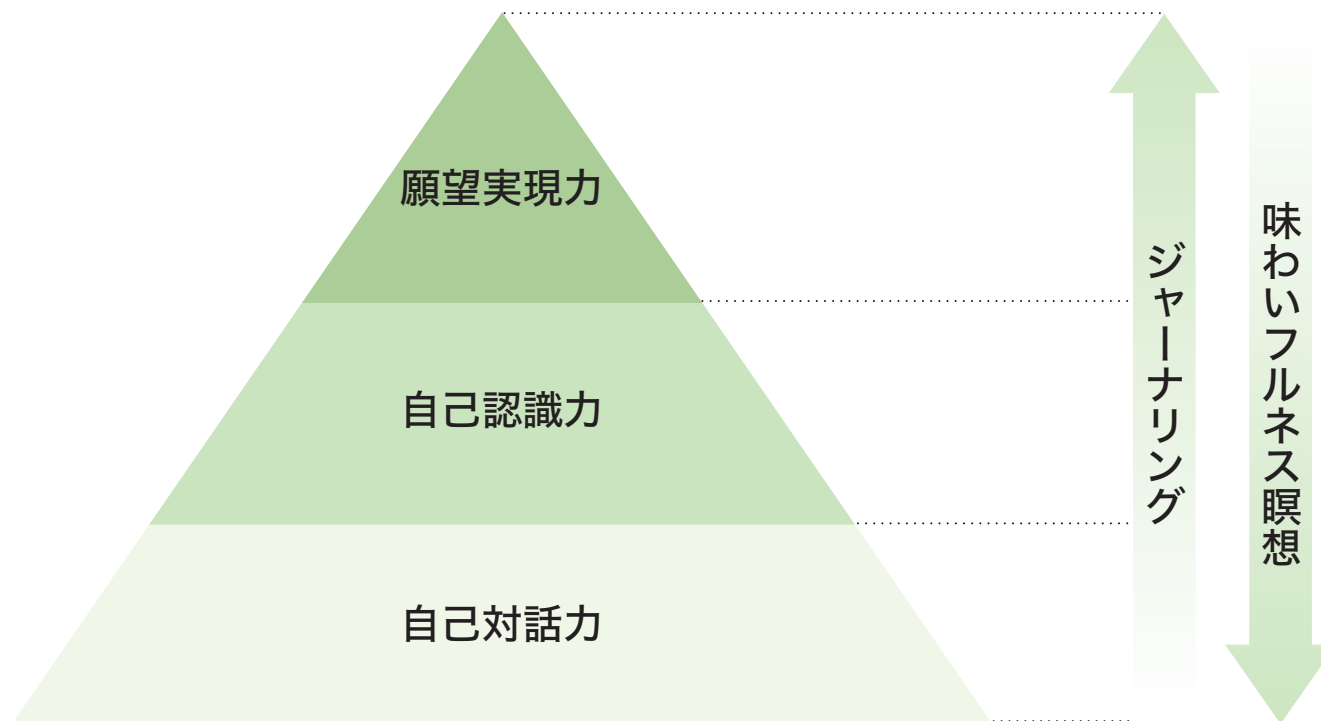
マインドフル・イーティング (味わい習慣)

ボディスキャン (水分補給習慣)

マインドフルネス (お茶習慣)

⑤日本茶ジャーナリングの実践とは

自分で自分を
幸せにする力!
瞑想力



毎日1分のお茶習慣で
「瞑想力」を身につける!


Ajiwai Fullness
Meditation
**Nihon-cha
Journaling**
一日一茶ism

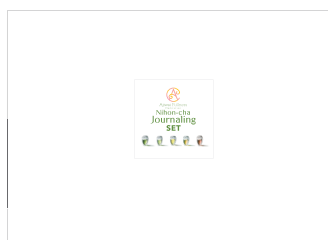
- ①テーマ
- ②マインドセット
- ③テイスティング
- ④インナートーク

⑥日本茶 Well-being LIFE とは

味わいフルネス「日本茶ジャーナリング」セット

Ajiwai Fullness
Meditation
**Nihon-cha
Journaling
SET**

外箱



玉露



深蒸し茶



浅蒸し茶



棒茶



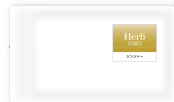
ほうじ茶



レモンマートル



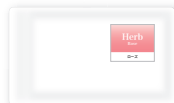
ジンジャー



ミント



ローズ



リンデンフラワー



日本茶ジャーナリング手帳



日本茶ウェルビーイング・ライフ

Brush-up Happiness
**Nihon-cha
Well-being
LIFE**



玉露 Well-being



深蒸し茶 Well-being



浅蒸し茶 Well-being



棒茶 Well-being



ほうじ茶 Well-being

日本茶ウェルビーイング・ライフ

日本茶Hydration
水分補給習慣の改善



- 睡眠 起床前 起床後
- 入浴 前 後
- 運動 前 後
- 仕事 前 後
- 勉強 前 後
- 美容 精神性 身体性
- 熱中症 屋外 室内
- 食事 前 後

日本茶Paring
食べ方習慣の改善



- 料理系 (水出し)
- トマト系
- チーズ系
- 塩系
- お酢系
- カレー系
- スイーツ系 (お湯出し)
- 焼き菓子系
- 生クリーム系
- カスタード系
- チーズ系
- チョコレート系

日本茶Meditation
ストレス習慣の改善



- Ajiwai Fullness 瞑想力ガイド
- 玉露 水出し お湯出し
- 深蒸し茶 水出し お湯出し
- 浅蒸し茶 水出し お湯出し
- 棒茶 水出し お湯出し
- ほうじ茶 水出し お湯出し
- Mind Detox 瞑想力ガイド
- 玉露 水出し お湯出し
- 深蒸し茶 水出し お湯出し
- 浅蒸し茶 水出し お湯出し
- 棒茶 水出し お湯出し
- ほうじ茶 水出し お湯出し

⑦ハーブ緑茶 Well-being LIFE とは

味わいフルネス「ハーブ緑茶ジャーナリング」セット

Ajiwai Fulness
Herb Ryoku-cha
Journaling
SET

五観



五運



五命



五欲



五性



ハーブ緑茶ウェルビーイング・ライフ

Brush-up Happiness
Herb Ryoku-cha
Well-being
LIFE

ハーブ緑茶ウェルビーイング・ライフ

五観 Herb Ryoku-cha
深蒸し茶ベースのナチュラル



五運 Herb Ryoku-cha
浅蒸し茶ベースのフレッシュ



五命 Herb Ryoku-cha
棒茶ベースのフルティー



五欲 Herb Ryoku-cha
ほうじ茶ベースのロースティー



五性 Herb Ryoku-cha
玉露ベースのフラワリー



Herb Ryoku-cha
Hydration
ハーブ緑茶ハイドレーション



水分補給習慣の改善

①休 憩	精神性	身体性
②睡 眠	前	後
③入 浴	前	後
④運 動	前	後
⑤仕 事	前	後
⑥勉 強	前	後
⑦美 容	精神性	身体性
⑧熱中症	屋外	室内
⑨食 事	前	後

Herb Ryoku-cha
Paring
ハーブ緑茶ペアリング



食べ方習慣の改善

●料理系 (水出し)
トマト系
チーズ系
塩系
お酢系
カレー系

●スイーツ系 (お湯出し)
焼き菓子系
生クリーム系
カスタード系
チーズ系
チョコレート系