

10月 季節を楽しもう

芸術の秋 暮らしにアートを



アールドヴィーブル（フランス語） ～暮らしの芸術～

木々の葉が美しく彩る秋。何となくオシャレ心が湧いてきませんか？色調によって感情やモードは変わるものです。秋のシックな色合いは何となくオシャレ心に火をつけますね。そんな秋の自然の色を味方に、日常にアートを取り入れてみませんか？おススメは気楽にできる「ちょっと素敵」をプラスすること。手間やお金をかけなくてもアイディアと遊び心があれば、バリエーションが次々に広がりますよ。暮らしの中にオシャレのエッセンスを少しプラスすることで、感性は磨かれ、日常と人生がより豊かなものになっていくことでしょう。



日常の小さなアート

- ・洋服のコーディネートの変り種を増やす
(マンネリの組み合わせを少し変える・小物でイメージを変えてみるetc)
- ・お料理の盛り付けを工夫してみる
(お皿をキャンバスに見立て大胆な色の組み合わせを楽しんでみる)
- ・生のお花やハーブを飾ってみる
(お花の咲き加減で花器を変えて楽しむ)

詳細はブログでどうぞ。

<https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12595278187.html>



ポジティブに意識を向ける訓練もできちゃう 簡単＆無料でできる日常のアート活動

こんな都合の良い方法は、スマホで写真を撮ること。思わず写真を撮りたくなる時って、何かしら心が動く時でしょう。「素敵!」「面白い!」「何コレ!？」という感じで。理想は1日1枚以上。「今日はどんなモノを発見するかな?」という意識を持つことになり、脳は勝手に心動く対象を見つけようとします。という訳でモノゴトをネガティブに捉えがちだったり、アンラッキー…と感じる時ほどおススメ!気づいた頃には、面白いモノ・素敵なモノetcポジティブな面を見ようとする脳の回路も育まれていくでしょう。

アートや芸術を特別なモノと考える必要はありません。それにセンスの良し悪しも全く気にする必要はありません。そもそも何を美しく感じるかは人それぞれなので、万人にとっての素敵も正解も無いのですから。なので、気楽に堂々とあなたの好き！や素敵！に従って楽しんで下さい。もし美的センスを磨きたいと思ったら、カラーコーディネートのちょっとしたコツを覚えるのが手っ取り早いですよ。デザインは色・形・素材の3要素からなり、一番印象に残るのは色。（初対面の人に会った時、「ウールの短めのセーターを着ていた人」という印象ではなく、「赤いセーターを着ていた人」という具合に、記憶には色が結びつきやすいです。）そして色の組み合わせはセンスでなく法則。最初から相性の良い組み合わせというがあるので、それに従えば誰でも色の組み合わせ上手になれちゃうという訳です！法則のモトは自然界の色たち。花の色や季節毎の風景を観察してコーディネートに活かせば、自然と洗練したカラーコーディネートになります。とは言え、法則に縛られる必要もないです。「守破離」のように、あえて法則を外すことで新鮮さが生まれるし、その外し加減がその人の個性であり感性とも言えます。自由に、楽しくが一番です。色を使ってご機嫌力・自分軸・センスが身に付くマインド＆カラー個別講座をはじめました。やりたいことが見つからず悶々としていた時に取り組んだ方法。これをキッカケにプラスの循環が回り出した内容をあなた仕様にアレンジしてご紹介します。またやりたいことが無い状態から人生を好転するコツもバッチリお届けします。（講座の詳細やお申込みは下記リンクからご覧ください。）



https://www.street-academy.com/myclass/121137?conversion_name=direct_message&tracking_code=c0bf19c244e2998bd436bd9fd8e42307