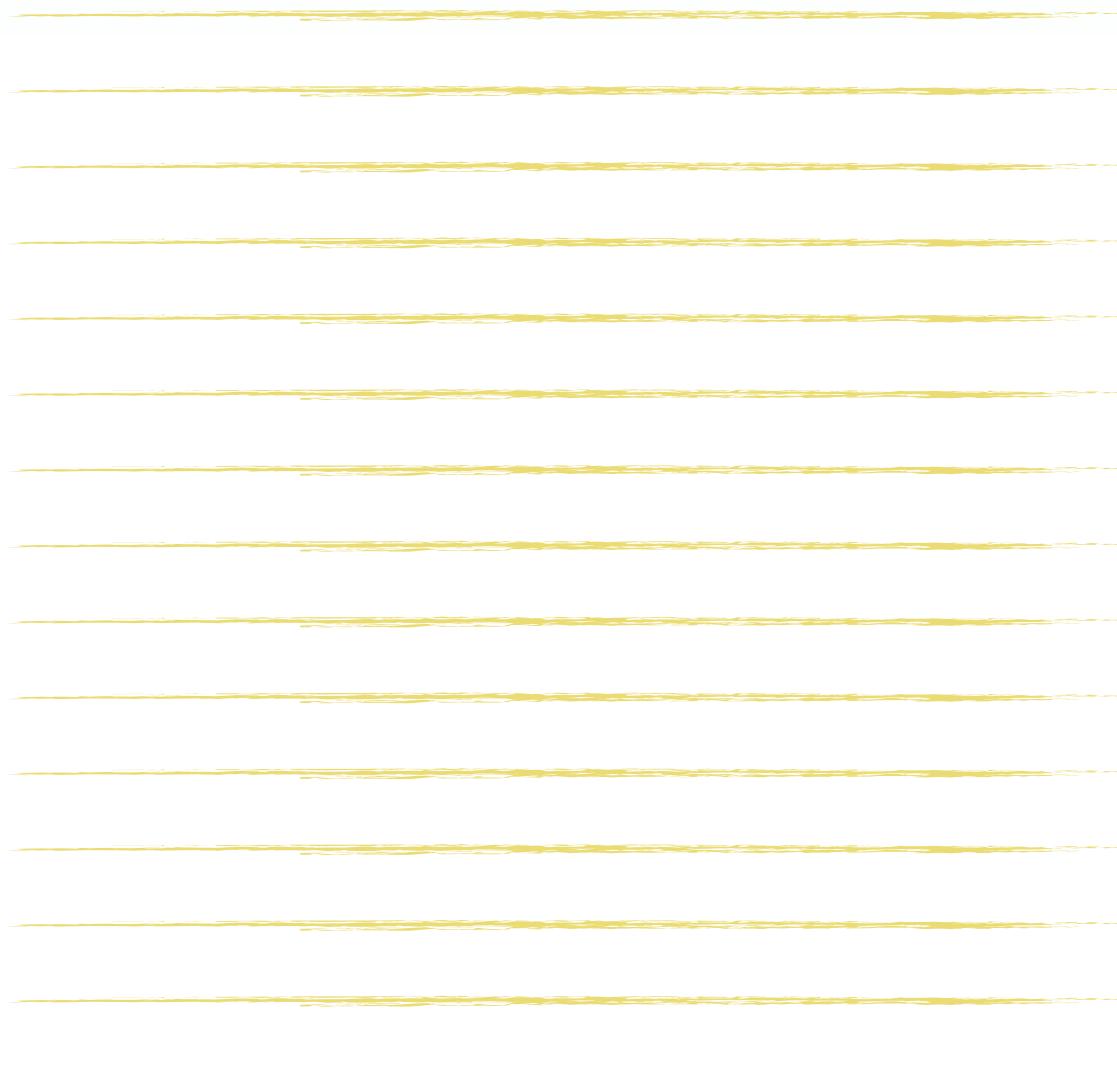


I have abundance

～ I have abundance(私は豊か！) ワーク～

- 1 あなたが今持っているもの、こと、などを書き出しましょう。
思いつく限りすべて書いてください。（好きな服、ちょうどいい靴、家族等…）



- 2 あなたが今持っているもの、こと、出会い。
それが既にあることについて、どう感じますか？

- 3 それを手にしてきたあなたに、感謝をしましょう。
ここまでやってきたあなたに、お礼を言いましょう。



4 あなたが今ほしいと思っているもの、ことはなんでしょう？それを「既に持っている自分」をイメージしてみましょう。細部まで感情までリアルにイメージしましょう。そして気づいたこと、感じたことを文にしてみましょう。絵でもいいです。

5 最後に、この一言を、思いを込めて、声に出して言ってください。

「私は、私の想像をはるかに超えた幸せを手にすることを、この時は知るよしもなかった。」

気分がよくなるまで、何度も声に出して言ってみましょう。
これでワークは終わりです！お疲れ様でした！

