

*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…)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. A vertical red line runs down the left side, creating a margin. The paper is otherwise blank, with no writing or markings.

- 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のを、  
この時は知るよしもなかった。」

気分がよくなるまで、何度で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！

