

「お金のモヤモヤ」を 「豊かさの願い」に変える3ステップ

お金にまつわる感情を入りに、自分が本当に望む豊かさを見つけましょう。

STEP 1

才能で行動した結果、
何が一番いやでしたか？

教える・手伝う・やってあげるなど、
あなたの得意なことで行動したときに、
嫌だったことや、つらかったこと、
モヤモヤした気持ちを
書き出してみましょう。

STEP 2

本当は、どうだったら
よかった？

自分の内側にある正直な願いを
言葉にしてみましょう。
どんな状況だったら、喜んで
提供し続けられたでしょうか？

STEP 3

これから私は、
どんな豊かさを
選びたい？

自分も相手も喜べる
お金と仕事のあり方を選び、
これから大切にしたい願いを
書いてみましょう。

変換例：お金のモヤモヤから豊かさの願いへ

よくあるお金のモヤモヤ(本音)

成功しているように見せるしかない

頼まれると断れず、無料や格安で
引き受けてしまう

頑張っても評価されない

豊かさの願い(私は…)

私は、ありのままの自分でも
価値を認められ、安心して受け取りたい

私は、適切な価格で提供し
感謝とともに対価を受け取りたい

私は、自分の才能が正当に評価される
仕事を選びたい