

## ワーク 1

「私は〇〇しなければならない」、「私は〇〇するべきだった」、「私は〇〇を当然するべきだ」、「私は〇〇することになっている」、「私は〇〇するべきだ」、「私は〇〇する必要がある」

上記のようにあなた自身が「思い込んでいる」ものを思いつく限りすべて書き出してみてください。

スピリチュアリティの領域：

学習の領域：

仕事の領域：

お金の領域：

人間関係の領域：

恋愛、パートナーの領域：

家族（夫、妻）の領域：

家族（子ども）の領域：

健康、美容の領域：

## ワーク 2

「あなたは〇〇しなければならない」、「あなたは〇〇するべきだった」、「あなたは〇〇を当然するべきだ」、「あなたは〇〇することになっている」、「あなたは〇〇するべきだ」、「あなたは〇〇する必要がある」

上記のようにあなたが他者に「そうするべきだ」と思い込んでいるものを思いつく限りすべて書き出してみてください。

スピリチュアリティの領域：

学習の領域：

仕事の領域：

お金の領域：

人間関係の領域：

恋愛、パートナーの領域：

家族（夫、妻）の領域：

家族（子ども）の領域：

健康、美容の領域：

## ワーク 3

あなたが「理想は〇〇したいけど、現状は〇〇できていない」と感じているものを書き出してみてください。理想と現状のギャップを洗い出しましょう。

例：理想はダイエットしたいけど、現状は全然ダイエットできていない  
理想は彼氏（彼女）が欲しいけど、現状は彼氏（彼女）ができない  
理想はお金持ちになりたいけど、現状は全然お金が増えない

#### ワーク 4

ワーク 3 の回答に対して、理想に向かうための大切な一歩を踏み出せない「なぜならば〇〇だから」という理由を 3 個以上書き出してみてください。

例：理想はダイエットしたいけど、現状は全然ダイエットできていない

- 1：なぜならば、友達との食べ歩きを優先してしまうから
- 2：なぜならば、モチベーションが上がらない
- 3：なぜならば、友達との関係性が壊れるのが怖い

#### ワーク 5-1

ワーク 4 で書き出した回答の中で、あなたにとって起きて欲しくない最もネガティブなものは何ですか？最もネガティブだと感じるものを 1 つだけ選択してください。

例：なぜならば、友達との関係性が壊れるのが怖い

#### ワーク 5-2

ワーク 5-1 の回答から、あなたは具体的に何を大切にしていそうですか？

例) 大切にしていること：友達と楽しさや、喜びを分かち合うこと

#### ワーク 6

ワーク 5 であなたが選択した、起きて欲しくない最もネガティブだと感じることは、それは現実ですか？事実ですか？真実ですか？ その場面を写真で撮影すると第三者は理解できますか？

#### ワーク 7

ワーク 5 で書き出した、あなたにとって起きて欲しくない最もネガティブなものを下記の例のように声に出して 10 回つぶやいてみてください。

例：私は全然ダイエットをすることができません、なぜならば、私は友達との関係が壊れることが怖いからです。(10 回つぶやきます)

#### ワーク 8

あなたのその信じ込みについて、何かおかしい、何か馬鹿げていることに気づきましたか？  
気づいたことがあれば、すべて書き出してみてください。

例：ダイエットと友達との関係はあまり関係ない、ダイエットをしながらでも食べ歩きはできる、自己管理をすれば食べても大丈夫かも、むしろ健康に良い、友達のことが大好き・・・

#### ワーク 9

あなたのその信じ込みは、なぜそう信じるようになりましたか？  
また、誰の影響でそのように信じるようになりましたか？

例)

信じるようになった理由：小学生の時の仲間外れにされた体験

誰の影響：母親、祖母：「自分勝手なことしてると嫌われるよ」

#### ワーク 10

ワーク 9 で、信じ込みの影響を与えた人は、あなたの理想の良きお手本でしょうか？  
また、その人は自分が本当にやりたいことをやっている人でしょうか？  
もし、そうでないとしたらどのように見えますか？

例)

誰の影響：母親、祖母

「母親も祖母も周りに合わせてやりたいことを我慢して生きているように見える」

#### ワーク 11

- その信じ込みを捨てなかった場合、感情面でどのような影響を受けると思いますか？
- その信じ込みを捨てなかった場合、あなたの人間関係にどのような影響がありますか？
- その信じ込みを捨てなかった場合、あなたの健康にどのような影響がありますか？
- その信じ込みを捨てなかった場合、あなたの経済にどのような影響がありますか？
- その信じ込みを捨てなかった場合、あなたの家族や大切な人にはどのような影響がありますか？

#### ワーク 12

ワーク 11 で書き出した紙を「もう、いらない！」と声に出して破り捨ててしまいましょう！  
そして、破り終わったら「よしッ！」と言ってガッツポーズしましょう。

#### ワーク 13

下記のフレーズに、あなたが大切にしているモノゴトを記入し、あなたが叶えたい理想を記入してください。記入例を参考にし書き出したら、そのフレーズに合うような身体の動きをしながら各 5 回ずつ言ってみてください。

私は、私が大切にしたい〇〇を大切にしながら、理想〇〇を叶えられたら良いな。  
私は、私が大切にしたい〇〇を大切にしながら、理想〇〇を叶えたいな。  
私は、私が大切にしたい〇〇を大切にしながら、理想〇〇を叶える必要がある。  
私は、私が大切にしたい〇〇を大切にしながら、理想〇〇を叶えても構わない。  
私は、私が大切にしたい〇〇を大切にしながら、理想〇〇を叶えるつもりだ。  
私は、私が大切にしたい〇〇を大切にしながら、理想〇〇を叶えよう！！

例)

私は、私が大切にしたい「友達」を大切にしながら、「ダイエット」できたら良いな。  
私は、私が大切にしたい「友達」を大切にしながら、「ダイエット」したいな。  
私は、私が大切にしたい「友達」を大切にしながら、「ダイエット」する必要がある。  
私は、私が大切にしたい「友達」を大切にしながら、「ダイエット」しても構わない。  
私は、私が大切にしたい「友達」を大切にしながら、「ダイエット」するつもりだ。  
私は、私が大切にしたい「友達」を大切にしながら、「ダイエット」しよう！！

#### ワーク 1 4

ワーク 1 3 を実行するために、今から 100%達成可能な行動は何ですか？ 3 つ書き出してください。

例)

- 1：食べ物に感謝する（丁寧な食事を意識する）
- 2：よく噛んで食べてみる
- 3：モデルになる人を探すためにスマホを開く

#### ワーク 1 5

ワーク 1 4 で書き出したことの中から 1 つ選択してを実行しましょう。これが一番重要です。