

「願いを叶えることに  
自分がブレーキをかけていたんだ」  
と気づくためのワーク

「なかなか叶わない」「こうだったらいいのに」と思うことを書き出しましょう。

① 願っているのに実現しない願望を細かく書き出してください。

※12個の項目ごとに細かく書き記しておくことで、前回はスルーしていた項目で、新たな思いが見つかったり、前回は気になっていたことが、今回は気にならなくなったり、さまざまな変化が見えてきます。

## お金

- 例)
- ・ 毎月、5万円の余裕がほしい
  - ・ 給料が上がって、物価も安くなればいいのに
- 

## 仕事

- 例)
- ・ もっと融通のきく会社だったら自分の趣味を生かせるのに
  - ・ もっと社員のことを見てくれるような会社だったらいいのに

## 会社の上司

- 例)
- ・もっと内容をきちんと聞いて私の企画を採用してほしい
  - ・上司がいる飲み会に参加したくない

---

## 会社の部下

- 例)
- ・もっと成長して自分から動けるようになってほしい
  - ・部下の気持ちができるようになってコミュニケーションを取りやすくしたい

## 家・家庭

- 例)
- ・ お金に余裕があれば広い家に引っ越しができるのに
  - ・ もっと仲が良い家族だったらなあ

---

## パートナー

- 例)
- ・ 仕事的大事なのはわかるけど、夕飯くらいは一緒に食べたい
  - ・ 夫がもっと仕事に熱意を持ってくれれば給料が上がるのに

## 父親

- 例)
- ・ いつも笑顔でいる優しいお父さんになってほしい
  - ・ 自分の狭い範囲で、私の言うことを否定しないでほしい
- 

## 母親

- 例)
- ・ 小さなことで小言を言ったり怒らないでほしい
  - ・ 過干渉をやめてほしい

## 子ども

- 例)
- ・ 悩みを聞かせてほしい
  - ・ 前向きな気持ちで活発に仕事に取り組んでほしい

---

## 健康

- 例)
- ・ もっと人生楽しく生きたいから楽観的になりたい
  - ・ もっと手軽に健康的なものを食べられる環境だったら  
体の調子も良くなるのに

## 趣味

- 例)
- ・ 効率よく稼げる仕事に就いて、毎年海外旅行に行きたい
  - ・ やりたいことはあるけど時間とお金がない
- 

## その他

- 例)
- ・ 体力があればもっとやりたいこともできるのに
  - ・ 楽に痩せる方法を見つけてダイエットを成功させたい

願いを叶えようとしな

ネガティブな思考を見つけましょう。

- ① 「なかなか叶わない願い」「こうだったらいいのに」と思うことに対して生まれるネガティブな思考を書き出してください。

※自分の中にあるネガティブな思考がわからないときは、「もし、願いにブレーキをかけるネガティブな思いがあるとしたら？」と考えてみましょう。

## お金

- 例)
- お金があっても無駄遣いをしちゃうだけかも
  - 税金をいっぱい払わなくちゃいけないくなる

---

## 仕事

- 例)
- 趣味と仕事と一緒にになるとプライベートがつまらなくなるかも
  - 実は仕事に自信が持てない自分がいるのかも

## 会社の上司

- 例)
- ・企画が採用されたらリーダーとしての責任が重くなるかも
  - ・飲み会がないとコミュニケーションを図る場がなくなるかも
- 

## 会社の部下

- 例)
- ・自分よりも仕事ができる部下になったら立場がなくなりそう
  - ・なんでも相談されたらちょっと面倒かも

## 家・家庭

- 例)
- ・掃除が大変だし、光熱費もかかりそう
  - ・ひとりの時間がなくなりそうで、ちょっとしんどいかも

---

## パートナー

- 例)
- ・私が毎日夕飯を作ることになったら面倒だ
  - ・稼いでるからってエラそうにされたら嫌だ

## 父親

- 例)
- ・ いまさら優しくなられても調子くるっちゃうな
  - ・ 共感されるのもちよつと面倒かも

---

## 母親

- 例)
- ・ ぐうたらな自分をもっとダメ人間になっちゃうかも
  - ・ かまってくれないと頼ることもできなくなるかも

## 子ども

- 例)
- ・自分が子離れできてないだけかも
  - ・仕事が楽しくなって実家にも帰ってこなくなるかも
- 

## 健康

- 例)
- ・リスクを見過ごす人間にはなりたくない
  - ・健康的な食事を自分で作るのが面倒

## 趣味

- 例) ・長期休暇を取るとその分仕事を頑張らないといけなくなるかも
- ・実は家でグータラしてるのが好きなだけなのかも
- 

## その他

- 例) ・体力をつけることを努力したくないのかも
- ・食べたいものを好きなだけ食べたい

② 書き出したネガティブな思考に対して「ネガティブな思考があったんだね」「そんなふうに思っていたんだね」と認めてあげてください。

※ここでは「良い」「悪い」のジャッジをする必要はありません。ただただ自分を癒してあげましょう。