

マイルールを取り替えるワーク

マイルールを取り替えるワーク（手順）

ワークを行うことでより一層あなたの本音を掘り下げていきます。

これはあなたがより楽に生きていけるようになるための大切なワークですので、できるだけ正直に行ってください。

① 「愛って〇〇だよね」と書き出します

② ①の〇〇に当てはまる言葉を考え、思いつくだけ書き出します

※いくつでもかまいませんので、全て書き出しましょう

※できるだけ自分の本音を感じて書き出してください。
正解や不正解はありません

例) 愛って元気のもとだよね
愛って終わってしまうものだよね
愛って不確かなものだよね
愛っていつも安心を与えてくれるものだよね
愛って駆け引きだよね

③ ②で書き出したものを次の3つのポイントに注意して分析します

ポイント1：どんな言葉が出てきましたか？

例) 愛って元気のもとだよね
→ポジティブな言葉

愛って終わってしまうものだよね
→後ろ向きなイメージの言葉

例) 愛って不確かなものだよね
→後ろ向きなイメージの言葉

愛っていつも安心を与えてくれるものだよね
→温かい言葉

愛って駆け引きだよね
→あまりポジティブではない言葉

③ ②で書き出したものを次の3つのポイントに
注意して分析します

ポイント 2 : 言葉をいくつ書き出しましたか？

ポイント 3 : 書き出した言葉の全体の傾向は
何でしょうか？

例) ネガティブな言葉が多い
全体的に不信感が強いな

※たくさんの方の言葉を書き出した方は、全体の傾向を
つかみましよう

④ ②書き出した言葉が、何事にも影響していること
に対して納得します

⑤ 潜在意識に声をかけます

「私はずっと”愛って〇〇だよね”って信じてきたことに気づかせてくれてありがとうございます。この決めごとを私の人生のいろんなところで見せてくれたよね。今までありがとうございます。これからは、この決めごとを終わりにするね。これからは新しく”愛って△△だよね”っていう現実を創っていきたいんだ。よろしくね」

※自由に思考を取り替えて「△△」に言葉を入れて
ください

「愛って喜びだよね」「愛って安らぎを
与えてくれるよね」「愛って元気が湧いてくるよね」
「愛ってどんどん湧き出てくるよね」など、あなた
が心地よく感じる言葉を入れてください

※できるだけ優しく声をかけてあげましょう

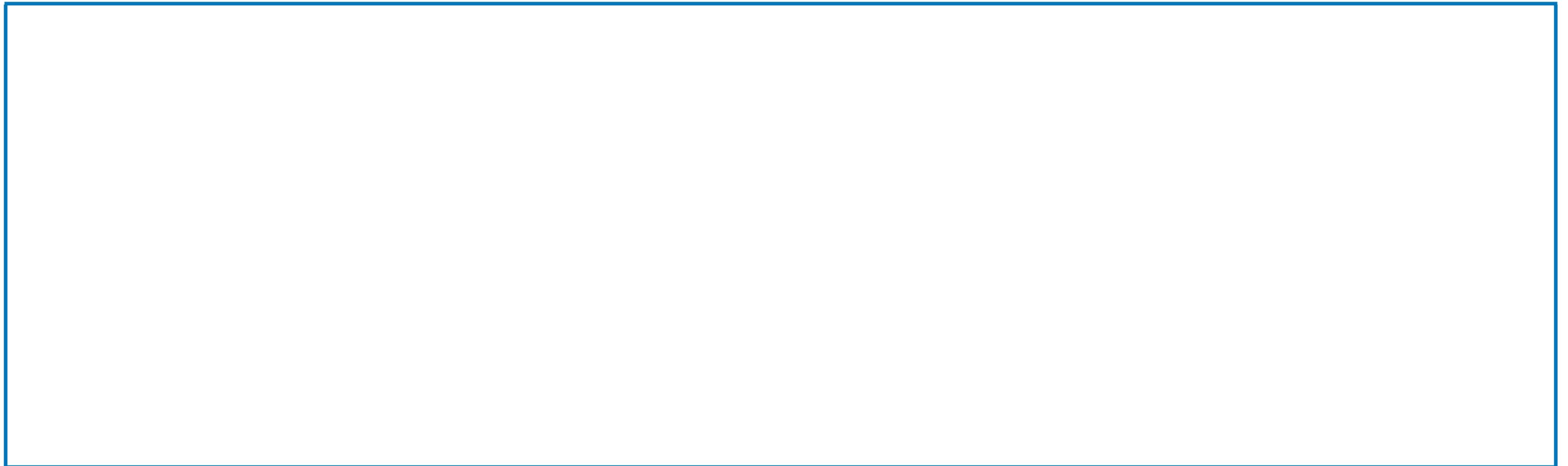
マイルールを取り替えるワーク（記入スペース）

※ 「愛って○○だよね」

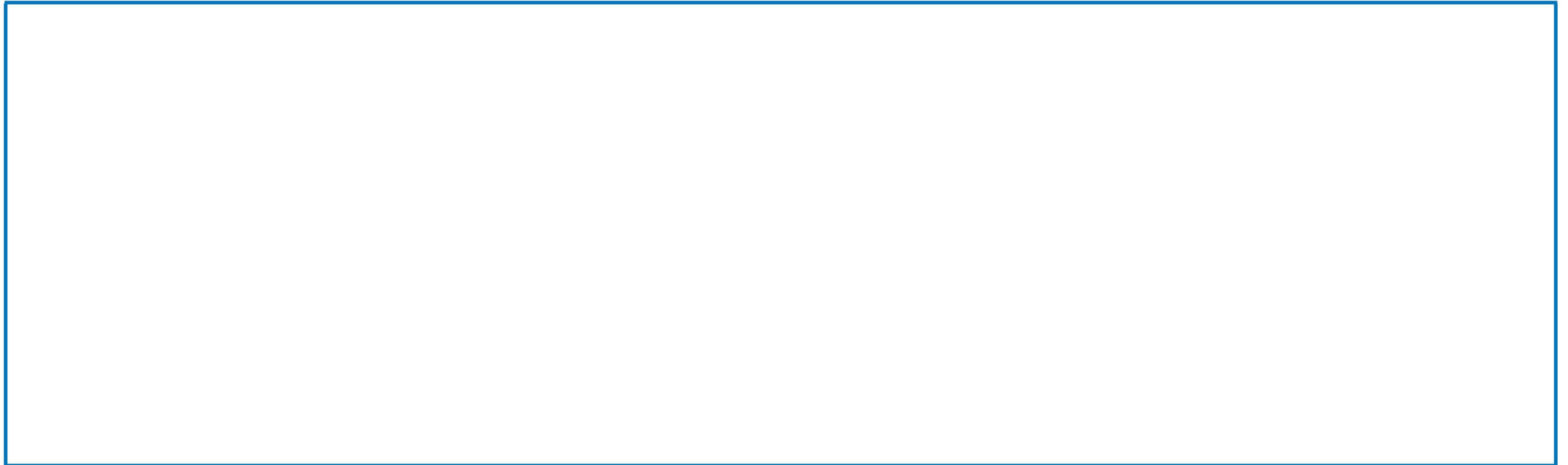
愛って「	」だよね

※ 3つのポイントで分析する

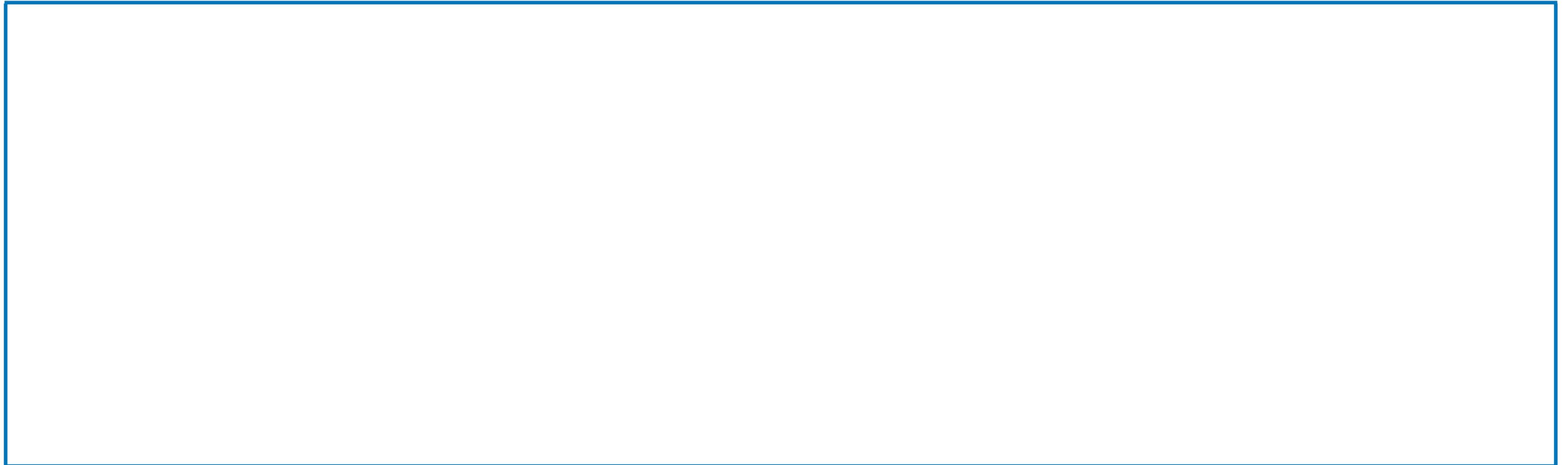
① どんな言葉が出てきましたか？



②言葉をいくつか書き出しましたか？



③書き出した言葉の全体の傾向はなんですか？



※潜在意識にかけるセリフ

私はずっと”愛って「[https://www.youtube.com/watch?v=U1111111111](#)」だよね”
って信じてきたことに気づかせてくれてありがとうございます。
この決めごとを私の人生のいろんなところで見せてく
れたよね。今までありがとうございます。
これからは、この決めごとを終わりにするね。
これからは新しく”愛って「[https://www.youtube.com/watch?v=U1111111111](#)」だよね”
っていう現実を創っていきたいんだ。よろしくね。