

右のページのワークで、お金に対してネガティブなイメージを持っていることがわかった人は、以下のワークを行ってください。

### Step 2

①あなたの人生において、お金がもたらしてくれたことを書き出してみよう。1万円札を自分の横に置き、「諭吉さん」に手紙を書くつもりで書いていくとうまくいきます。

②あなたが充分だと感じる収入を手にした時、どんなことをしたいか書き出してみよう。誰と、何を、どこでなど、より具体的に想像してみてください。

◆いつもお金が足りないと感じる人は、「今、私は十分な収入があり、豊かな生活を送ることができる」という言葉を自分自身にかけてあげよう。今の収入で足りないと感じる人は、5万、10万増えても足りないと感じるようになってしまうもの。「ない」ではなく「ある」という口ぐせをつけてみてください。

心をほぐすワーク

## お金をポジティブに捉えるワーク

自分のお金に関する概念を発見してみましょう。以下の質問に直感で答えてみてください。

### Step 1

①あなたは自分の収入にどれくらい満足していますか？

②収入が足りないと感じた人は、あと何%くらい増えたら満足できますか？その理由は何ですか？

③給料日のあなたの気持ちはどんな感じですか？

(うれしい、ありがたい、誇らしい、充分だ、不安だ、みじめだ、自己嫌悪、罪悪感など)

④お金を人に例えるとしたら、誰ですか？それはあなたにとってどんな存在ですか？