✦ 器を拡げる、お金の習慣 ✦

使ったお金を回収して循環できる私になる

回収ノート♡

大きなお金を使ったら、3分



器 お金・仕事・人間関係・愛を受け取る器のこと。器が大きくなるほど受け取れるものが増えて、人生のステージが変わっていきます。

感じ切る 出てきた嫌な気持ちを、ごまかさず、責めずに、そのまま最後まで味わうこと。感じ切った分だけ、気持ちは軽くなっていきます。

昔の私は、高額講座を申し込んだのに、講義を全く見なかったこと、ありました笑

今の私は、講座を申し込んだり投資をしたりしたら、取り返す期間を決めて、その間に回収するところまで、頭の中で全部イメージしています。このノートの0〜3を、書かずにやっている感じです。

ノートに書くほど、使ったお金が富として巡り、ちゃんと実のある投資になることが、当たり前になっていきます。頭の中で自然にそう思えるようになるまで、このノートで続けてみてください。

大事なこと お金を使うと出てくる**「また無駄遣いしちゃった」「元を取らなきゃ」**。この気持ちを見ないふりすると、受け取った学びが器からこぼれていきます。だから最初に感じ切ってから、回収の計画を立てます。

Q. いつ書くの？　A. 自分にとって大きな額のお金を使ったときだけ

大きな額は、人によって違います（1万円の人も、10万円の人もいます）。小さなお金まで全部書こうとすると大変で、家計簿みたいになってしまうので、最初に決めておきます。前に使った大きなお金で、まだ回収できていないもの（講座、習い事、本など）も書いて大丈夫です。

私にとっての大きな額 _____ **円以上**　あとから変えてもOK

書き方

見本は次のページ



0 3呼吸、感じ切る

30秒

使ったお金を思い浮かべて、出てきた気持ちを3呼吸ぶん感じ切ります。



1 いつまでに、何で回収するか

1分

期限と、何で取り戻すかを書きます。



2 その先で、どうなっていたいか

30秒

このお金を使った先で、どんな私になっていたいかを書きます。



3 スモールステップ

1分

回収に近づくスモールステップを、1つ書きましょう。そのスモールステップで、お金は循環していきます。

注意点 **回収できなくても、全然OKです。**このノートの目的は、「私はちゃんと回収できる」と思える自分になっていくこと。結果が目標に届かなかったとしても大丈夫なので、安心して書いてくださいね。

✦ 印刷やコピーをして、手で書くのがおすすめです。実際に書くほうが、潜在意識に刷り込まれていきます。

✦ 書き忘れていた大きなお金も、思い出したときに書けば大丈夫です。

詩乃

回収ノート 大きなお金を使ったら

12 月 3 日（ 木 ）

見本

こんなふうに書きます。字はきれいでなくて大丈夫です。　私にとっての大きな額 1万 円以上

何に使った？ オンラインの話し方講座　いくら 19,800 円

使った日 12月3日　前に使った大きなお金なら、だいたいでOK



0 3呼吸、感じ切る

☑ 感じ切った　30秒

出てきた気持ちに○　不安　罪悪感　焦り　ワクワク　（　　）



1 いつまでに、何で回収する？

1分

いつまでに 12 月 20 日まで

何で 講座で習った「結論から話す」を、会議で使って



2 このお金を使った先で、どんな私になっていたい？

会議で落ち着いて意見が言えて、

「分かりやすい」と言ってもらえる私



3 スモールステップ

1分

通勤中に、講座の動画を1本見る

明日の会議のメモを、結論から書いてみる

今日の私は、なりたい私に近づいた？　近づいた　いつも通り　戻った

ひとことメモ

申し込んだ日に、動画を2本見られた！

前の私なら、見ないまま置いてたかも笑

回収できたら、4ページ目の器に色をぬります

詩乃

回収ノート 大きなお金を使ったら

＿＿月＿＿日（＿＿）

私にとっての大きな額 ＿＿＿＿＿＿ 円以上

何に使った？ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ いくら ＿＿＿＿＿＿ 円

使った日 ＿＿＿＿＿＿＿＿ 前に使った大きなお金なら、だいたいでOK



0 3呼吸、感じ切る ☐ 感じ切った

30秒

出てきた気持ちに○ 不安 罪悪感 焦り ワクワク （　　）



1 いつまでに、何で回収する？

1分

いつまでに ＿＿＿＿ 月 ＿＿＿＿ 日まで

何で



2 このお金を使った先で、どんな私になっていたい？



3 スモールステップ

1分

今日の私は、なりたい私に近づいた？ 近づいた いつも通り 戻った

ひとことメモ

回収できた！の器 シールのようにぬる台紙

1で決めた回収ができたら、器を1つ、好きな色でぬってください。金色のペンやシールを貼るのもおすすめです。
ぬった器が増えるほど、使ったお金が、ちゃんと自分に戻ってきている証拠になります。



このページは、印刷やコピーをして、手で色をぬって使ってください。画面で見るだけより、実際に手を動かすほうが、潜在意識に刷り込まれていきます。

見本



何のお金 話し方講座
回収できた日 12/18



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日

器が全部ぬれたら、このページをもう1枚印刷して続けます

詩乃