

## お金のワーク

自分の偉大さを認め、自分の道を見つけ、そのために生まれてきた経験ができますように。

もしあなたが自分の好きなことを仕事にしていなかったら、その理由は、必要なお金や技術をどのようにして実現するのかを知らなかったり、自分の道や貢献は重要ではないと思っているからです。

物事を実現するプロセスは、自分が欲しいものを手に入れることができるという発見のプロセスでもあり、自分の成長、心の浄化のプロセスでもあります。

実現するには自分が本当に欲しいものについて新しい次元での明確さが必要になりますし、明確になればなるほど簡単に実現することができますようになります。

自分が欲しいものを手にするためには、行動する前にエネルギーと磁力に働きかけます。それをする手に入れるのがもっと簡単になります。エネルギーで創造するとは、心を鎮め、リラックスし、それから欲しいもののイメージを頻繁に心の中に送ることです。

### ワーク1

自分の人生で創造したい何かで、今すぐあなたの手の届くものを考えてください

自分が創造したいものをできるだけ具体的に書いてください

さらに良い何かを求めることはできますか？

それを手に入れるのにどの程度の意欲、時間、エネルギー等が必要ですか？

この物や出来事、お金の額、行動することで、表現できる性質は何ですか？（心の平和、生き生きとした感覚、自由、愛）

今すぐこの性質をあなたが経験できるいくつかの方法をリストアップしてください

この物質や出来事から何が得られると期待していますか？その本質は何ですか？例えば新しい家はより広い空間、日光、プライバシー、あるいは豊かな環境に対する希望を表しているかもしれません。

これらの本質を得られるその他の方法がありませんか？他のどんな物事が自分の欲しいものの本質を与えてくれるか考えてみてください。

### ワーク2

あなたが欲しいものであなたがまだ持っていないものを何か思い描いてください

あなたが今まで以上に自分の欲しいものに近づいているかについて、すべての理由を考えてください

しばらく時間を取って、自分にとって成功とはどんな感じがするかを感じます。あなたは過去または現在の成功を思い出すかもしれませんが。あるいは、未来の成功がどんな感じがするか想像するかもしれませんが。それをできるだけ肉体的、感情的に経験してください。

自分が成功している時の姿勢と呼吸を見つめてください。その成功の中にしばらく浸ってください。いま自分がうまくやっていると考えられる限りのことで自分をお祝いします。

自分に成功を許す方法は、自分が経験した全ての良いことを強調する形で自分の歴史を語ることです。次の質問に3分以内で答えてください。新しい形で自分の過去を語る時、それがあなたの新しい現実になります

1)自分がまるで大きな豊かさと共に成長したかのように、自分の個人的歴史を語ってください。自分が豊かであると感じ、欲しいものを手に入れ、また自分の両親を豊かであると感じた時にだけ焦点を当て、実際の出来事を選んでください。実際豊かであると感じた時を何と多く思い出さかあなたは驚くことでしょう

2)まるで自分には守護天使がいるかのように、自分が常に聖なるものに導かれてきたことを知っているという観点から自分の物語を語ります。このことを示す2、3の出来事を考えてください

3)自分の欲しいものがあつた時、自分の側で何の努力もなしにそれがすぐ現れた時を思い出し、欲しいものをすぐに創造したという観点から自分の個人史を語ります

【自分にとってうまくいったこと、この領域に焦点を当てることはどれだけ気分の良いことか認識してください。自分が過去に経験していた豊かさに焦点を当てれば当てるほど、未来に繁栄を生み出すでしょう。エネルギーは思考に従います。ですから、あなたが関心を払うものは何であれ成長し、増えるのです。これに関心を払えば、あなたは成功した肯定的未来を創造することになります】

### ワーク3

自分の人生でお金に関する現在の状況を見て次のように尋ねてください

この状況を見出すには人はどんな信念を持たなければならなかったのだろうか？

いくつかの可能性を上げてください。正しい答えを発見した時、自分の内面に感じることによってそれが分かるでしょう

お金についてどんな新しい信念を持ちたいと思いますか？

自分が欲しいものを考えて下さい。これを手に入れるためにどんな新しい心理を持つことが必要でしょうか？

### ワーク4

あなたの人生で望むほどうまくいっていないことがありますか？時間をとって人生のこの領域がどのように見えて欲しいのかイメージしてください。心を静めてこの領域で自分が望むことを経験

するために、自分にできることについての内なる導きに耳を傾けてください。この導きに従い始めるために、あなたが明日実行できる楽しい行動は何ですか？

心を静めて自分の肉体に耳を傾けてください。あなたにもっとエネルギーや健康を与えてくれるようなどんな内なる導きを受け取っていますか？この導きに従い始めるために、あなたが明日実行できる楽しい行動は何ですか？

自分自身との関係も含め、自分の人間関係について考えてください。自分が望むほどうまくいっていないことがありますか？自分が望む経験を想像してください。あなたは他人を変えることはできませんが、ただ自分自身だけ変えることができます。

あなたが自分についての何か、例えば自分の態度を変える視点を持つ時、他人もあなたに対する反応を変えることが多いのです。この状況を改善することで、あなたは自分について何を変えることができるでしょうか？しばらく休んでこの関係をよりよく経験するためにできることについて考えが心に言ってくることを許してください。そして自分のその考えに従って進んで行動してください

もしあなたが今、余裕のない生活を送っているならば自分に次のように尋ねてください

私は今この状況にいて何を学んでいるのだろうか

どんな形で私はより強くなっているのだろうか

私はどんな性質を育てているのだろうか

私は何が自分の人生で最も重要であると分かったのだろうか

もしあなたが余裕のない生活を送っていて自分が出口のない箱の中に入っているように感じているならば次のことを想像してください

自分が箱の中にいるか、あるいは自分と自分が欲しいものの間に立ちはだかる壁を見ていると思ってください

その箱はどんな風に見えますか？それは何でできていますか？その壁はどれだけ薄いですか？

さて今あなたがその箱を想像しているなら、その箱にドアと窓を作って下さい。自分が自由に快適に感じるまで好きなだけ多くのドアと窓を作って下さい。或いは自分に適切な道具は何でも与えて、自分が反対側に簡単に自由に追加できると満足するまで、その壁を壊してください。象徴に働きかけることは、自分の人生に深い変化を起こすことができます。あなたがこの練習のたびに箱や壁に象徴されていたものが変化し始め、新しい機会があなたにやってくるでしょう

信頼するとは？

信頼とは自分のハートを開き、自分と宇宙の豊かさを信じることです。それは宇宙には愛が溢れていて、親切で、あなたの高い幸せを支援してくれることを知っていることです。信頼とは自分が創造のプロセスの一部であることを知り、欲しいものを自分に引き付ける自分の能力を信じること

です。例えば、恋人を信頼する等、他人を自分の都合のいいように信頼することではありません。自分にとっての信頼の定義を今一度振り返りましょう。

#### ワーク5

今から10年後だと想像してください。あなたは自分の可能性の全てを開く許可を自分に与えてきました。すなわちあなたは自分を信じ、自分の高い意識に従う為に必要な階段を踏んできました。今、自分自身と自分の人生についてどう感じていますか？過去10年間の自分の成功物語を作ってください

さてもう一度同じ10年を想像してください。あなたは自分自身の道に従う許可を自分に与えませんでした。すなわちあなたは自分を信じませんでした。今自分自身についてどう感じていますか

あなたはどちらの道を選びますか？今ここで決心してください

#### ワーク6

もしあなたがいま自分の職業について決定するとしたらそれを述べてください

自分の可能な選択を全てリストアップして下さい。大きく考え、自分の人生を考えてください

心を静め、内面に入ってください。あなたがそれぞれの選択を行うことを考える時、どの選択が最もイキイキと楽しく感じられますか？あなたがそれをどう行うかは心配しないでください

その中であなたにとって最も生き生きとした感覚と喜びが感じられる選択を取り上げ、一つの卵に自分がそれをやることのできるすべての理由をリストアップし、もう一つの卵に自分がそれをやることのできないすべての理由をリストアップしてください

さて自分がこの選択に従わないすべての理由を取り上げて、それをアファメーションに変えてください。例えば私はお金がないので学校へ戻ることはできないというのは、私は今お金があるので学校へ行くことができると変えることができます。

また私は実用的技術のお仕事なので、他の仕事を見つけられないわ。これを言い換えるとこうです。私の過去の経験、技術能力は役に立ち、価値があるので私は仕事を見つけることができると言い換えることができます。これを行うときあなたは自分自身のアファメーションを創造しているのです

#### ワーク7

自分の人生に喜びを増やすことができるいくつかの方法をあげてください

これからひとつを選んでください。あなたはこの領域で自分の喜びを高めるためにお金をどのように使うことができますか

去年自分が達成したことで自分が気持ちよく感じることを三つ上げてください。大きなこと小さなことはどちらでも構いません

自分の人生の中で今感謝してるものを少なくとも1つあげてください

自分を今援助してくれることに対してあなたが感謝を表現した人少なくとも3人挙げ、自分が何をしたいかを具体化にし、それからそのことを実行してください

#### ワーク8

あなたが受け取りたいと思っているものを考えられる限り挙げてください。もしその形が何であるか知ってるなら具体的にその形を述べてください

その一つ一つを調べてください。そして本当に自分がそれを喜んで受け取る気があるかどうか自分に尋ねます。それぞれのものについてあなたの答えに何か違いがありますか？

自分をもっともハートをひらいて受け取りたいものを選んでください。ハートをひらいて受け取るという気持ちがどんなものであるかを観察してください。それはあなたの身体、感情、思考に感じられますか

あなたが今、何か困難だと考えていませんか？注意深く考えてください。あなたはその人の必要性のために与えていますか？それともその人の繁栄のために与えていますか

もしあなたが自分の人生で今豊かであると感じていないなら、他の人に豊かさを与えることができませぬ。

#### ワーク9

あなたはお金を使う時、自分にどんな思いを投げかけていますか？自分がお金を使う物事リストを作って、それぞれの物事の後に自分がお金をそれに使う時に従っている感情を書いてください。例えばこれらの物事に自分がいくらお金を使うことを許しているか？どのぐらい自分がそれらを買うことができているか？などです

くつろいでしばらくの間心を静めてください。自分がたった今書いた道を振り返ってください。自分をもっと豊かさを感じるためには、どんな変化をこれらの同意に起こすことができるでしょうか？自分の物語を書き換えてください

#### ワーク10

純粋な遊びと楽しみのために使う金はあなたはいくら持ちたいと思いますか

あなたは自分の預金口座にいくらお金を持ちたいと思いますか

あなたは自分の純価値をいくらにしたいと思いますか

あなたはどのぐらいの年収を望んでいますか

次の1、2年あなたは何のためのお金を欲しいと思っていますか？考えつくだけの多くのものあげてください

前の質問に対する自分の答えから自分にとって最も際立つものを選び、さらに次の質問に答えます

これがあなたのより高い方に役立つ方法を少なくとも三つ上げてください

あなたがこれをもっとことが他の人たちのより高い幸福に役立つ方法を三つ上げてください

### 豊かさになるための法則

自分の価値と時間を尊重する

自分自身のハートを開いて全てを受け取る

最善のことが起きていると確信する

最善を尽くす

全ての人成功することを望み、それに協力をする

自分がどのように他人に奉仕できるか懸命に考え行動する

自分がなぜ成功できるか自分に言う

ハートにある誠意から行動する

無意識の習慣から行動するのではなく意識し注意を払う

他人の成功を祝う

不要なものを簡単に手放す

チャレンジを喜びにする

遅すぎることはないことを知っていて、自分の夢を今、行動に移す

なりたい自分になる。やりたいことをやる。自分にその許可を常に出す

お金を稼ぐために働くのではなく、生活のために好きなことをする

欠乏感を感じて持たなければいけないと思うのではなく、執着せずより高い幸せに任せる

他人の必要性のために与えるのではなく繁栄のために与える

自分の最高の目的の活動を後回しにするのではなくまず最初にやる

自分が豊かさの源泉だと信じる

明確な意志を持つ

自分がイキイキするような物質に囲まれる

感謝の気持ちを表現する

目標と同じぐらいプロセスを楽しむ

無限の方法で考える

自分が望むことに焦点を当てる

自分が望むものを持つことを自分に許す