

お金と感情のエネルギーマップ

—“受け取れない自分”に気づき、流れを整えるワークシート

【図解】 お金と感情の関係マップ

感情と思考が「お金の巡り」にどう影響しているのか？

下のような関係性があなたの“受け取りブロック”になっているかもしれません。

 感覚	 潜在意識のメッセージ	 お金への流れの影響
罪悪感	私がもらってはいけない	受け取る力を弱める
恐れ	お金はいつかなくなる	守りが優先される
遠慮	他人の方が必要としてる	流れが止まる
無価値感	自分には稼ぐ価値がない	自分への投資ができない

お金の“ブロック”は、
お金そのものではなく、そこに投影された感情エネルギーかもしれません。



お金と感情の書き換えワーク

- 1.最近、誰かにお金や価値を与えられたとき、どう感じましたか？
- 2.それを素直に受け取れましたか？拒否しましたか？
- 3.その感情はなぜ出たと思いますか？（例：申し訳なさ／不安／期待）
- 4.本当は、どんなふうに受け取りたかった？
- 5.これから自分に伝えたい、お金への新しいメッセージは？



受け取り力を整えるアフターメーション

- ✓ 私は、お金を受け取ることに安心していい
- ✓ 私が豊かになることは、誰かの豊かさにもつながっている
- ✓ お金は感情とともに、自由に巡っていい

このワークを通して、「お金＝ただの道具」ではなく、感情というエネルギーを乗せて巡る“あなたの関係性”そのものだったことに気づいてください。

このワークを終えたら、noteまたはブログ記事もぜひ読んでみてください