

＼無料PDFワーク／

与える前に受け取るチェックシート 「受け取り下手な私」に気づく3ステップ

【ステップ1】こんな行動、していませんか？

下記の項目で、思い当たるものにチェックを入れてみてください。

- ☐ 「ありがとう」を素直に受け取るのが苦手
- ☐ 褒められると、つい謙遜してしまう
- ☐ 人の好意を「申し訳ない」と感じやすい
- ☐ 与えるとき、「感謝されたい」と思ってしまう
- ☐ お金や報酬を受け取ることに罪悪感がある
- ☐ 自分の欲求より、他人の期待を優先しがち

→ 3個以上チェックがついた方は、
「受け取る力」が弱くなっているかもしれません。

【ステップ2】「受け取り拒否」の感情に気づくミニ質問

- 最近、誰かの優しさをちゃんと受け取れた瞬間はありましたか？
- それを「嬉しい」と心から感じられましたか？
- 「こんなにしてもらって申し訳ない…」と思ったことは？

受け取り拒否は、無意識のうちに「与えることで自分を守っている」状態かもしれません。

【ステップ3】受け取る力を取り戻すアフメーション

今日からこんな言葉を、自分に向けてそっとかけてみてください。

- 私は、与えられる価値のある存在です
- 私は、感謝も喜びも、素直に受け取っていい
- 私が受け取ることは、誰かの与える喜びにもつながっている

このチェックシートは、あなたの「与えすぎ」を終わらせ、内側からの豊かさを取り戻す第一歩になります。