

がんばりベースから抜け出す感情整理ワーク

—「頑張らなきゃ」で動いている自分に、優しく気づくための書き出しワーク

【Step1】あなたの中にある「がんばる前提」を見つける質問

以下の問いに、素直な言葉で書き出してみましょう。

1. 「ちゃんとしなきゃ」「まだまだ足りない」--最近、そんなふうに思ったのはどんなとき？
2. 「もっと頑張らないと」と思うとき、どんな感情がある？（不安／焦り／怖れ etc.）
3. その“頑張り”の先に、ほんとうに欲しいものは何？
4. 今、すでに持っているもの・整っていることは何ですか？
5. もし「頑張らなくてもいいよ」と言われたら、どう感じますか？

【Step2】「がんばらないと叶わない」を書き換えるアファメーション

- 私は、力を抜いても前に進める
- 私のエネルギーは、軽やかに流れていい
- “整っている私”にふさわしい現実は、自然に引き寄せられる

【Step3】整える力で願いを動かす、やさしい一歩

小さな行動の中にこそ、“整えたエネルギー”は現れます。

以下から1つ選んで、今日実践してみましょう

- 無理してやろうとしていた予定を、1つ手放す
- いつもより10分ゆっくりお茶を飲む
- 「もう十分やってるよ」と自分に声をかける
- 深呼吸して「今ここにいる」感覚を感じる

このワークは、“頑張ること”が無意識の前提になっていたあなたが、「整える力」を信じて、やさしく動き出すためのリセットツールです。