

02

あなたが今現在、幸せを感じることはなんですか？

昨年と比べて、出来るようになったこと、変化したことを書き出してみましょう。
今の豊かさや幸せに気づくと夢が叶いやすくなります。幸せセンサーの感度をよくしましょう。

今のあなたの周りには豊かさと幸せが溢れています。

病気をしたり、なにか大変な状態におちいると、なにげない日常が本当に幸せだったと気づく。
そんな経験はありませんか？ないものに目を向けると「ない!!!」がより多くみえてしまう
のですが、「ある♪」に目を向けると「ある♡」が溢れて感謝が溢れ出てくるのです。

夢を叶える達人はこの「ある♡」を見つけるのが本当に上手。

小さなことにも「すごいね〜!!!」「幸せだな〜」「豊かだね〜」

と感謝しているうちに本当にさらっと夢を叶えています。

・今の幸せがわからない方へ・

例

毎日あなたかいご飯が食べられる
今日食べたコンビニのケーキが美味しかった
心配してくれる友人がいる
便秘が解消した
綺麗な空がみられた
すれ違った人が笑顔だった
などなど……小さなことから大丈夫です^^

03

この年を意識したときに出てくるイメージ、ワードをメモしましょう

ワーク01で出てきた、この年に味わいたい感情を想像して出てくるイメージやワードを
メモしてみましょう（とにかく頭に浮かんだことを片っ端からメモしてみてください）。

・イメージ、ワードが出てこない人へ・

何気なく気になることや、最近よく聞くことがヒントかもしれません。
人からやたらと言われることなどもメモしましょう。