

深掘りワーク

今日のテーマ

自分の深いところにある設定を見てみよう！
悩んだり、上手くいかないのは自分の設定(思い込み)が原因かも。

潜在意識(無意識)95%

頭在意識(表面意識)5%

幸せになりたい！

わたしは幸せになっちゃいけない。
頑張らなきゃ幸せにはなれない。

ネガティブな設定がみつかってもいいんだよ!
「自分はこんなふうに思っていたんだね！」って
気づくことがとっても大切。
気づくから、生きづらさを手放していくんだ



人生とは

である

↓ ニニからさらに
10個深掘りしよう！

↓ とは？

幸せとは

である

↓ ニニからさらに
10個深掘りしよう！

↓ とは？

仕事とは

である

↓ ニニからさらに
10個深掘りしよう！

↓ とは？

他にも、お金とは・パートナーとはなどの深掘りもおすすめです。