

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。

幸せになりたい！

顕在意識(表面意識)5%

潜在意識(無意識)95%

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たてもいいんだよ✨
「自分はこんなふうと思っていたんだね！」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けるんだ🌱

人生とは

である

↓
ここからさらに
10個深掘りしよう!

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

幸せとは

である

↓
ここからさらに
10個深掘りしよう!

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

仕事とは

である

↓
ここからさらに
10個深掘りしよう!

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
とは?

↓
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。