

ニコニコふんわり
お金のハッピー
フィールドに乗る
5つのステップ♪



～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

お金のハッピーフィールドに
乗るレッスンへようこそ！講
師の蒼海なおみです。

「豊かになる」と、決め、
行動にうつしたあなたは、
すでにお金のハッピーフィー
ルドに乗っています。

たっぷりお金があったら、何
をしようかな♪と、毎日をワ
クワクとお過ごしください
ね。

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

STEP ① 思い込みを手放す

① 自分のダメだな～いやだな～と思うところを5個、書いてください

1.

2.

3.

4.

5.

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

②. ① で書いた隣に
「それは思い込み」
「そう信じているだけ」
と、書いてみましょう

1.

2.

3.

4.

5.

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

③ さらにその隣に
「もう必要ありません」
「手放します！」
と、書き足しましょう。

1.

2.

3.

4.

5.

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

持っている思考を確認して

手放す！と
宣言できました

おめでとうございます！

ここからは、ポジティブな
思考の送り出しを
たっぷりしましょうね♪



～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

STEP②

ブラック思考をチェンジする

あなたはいま、豊かさを実感していますか？

もしかすると頭の中で、いろいろな声が聞こえているかもしれません。

あれをやってみたい。これ欲しいと、思った直後に

「どうせ、私にはムリ」
「お金がない」

もう一人の自分の声が、打ち消しているかもしれませんね。

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

その声の主は、あなたの思考
です。

「思考」が、あなたに話しか
けているところを想像してみ
ましょう。

豊かさをイメージしたあなた
の隣で
「でも、どうせ、ムリよ」
「お金がないでしょ」

こんな風に話かかっていたとし
たら、それも365日！だと
すると、やる気も失せてしま
います。

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

ここでは、ブラック思考をチェンジするワークをご紹介します。

「どうせ、私にはムリ」
「お金がない」
「不安」

こんな風な言葉が浮かんだら、その声の主を擬人化して、話しかけてみましょう。

ここではブラックちゃんと名付けますね。

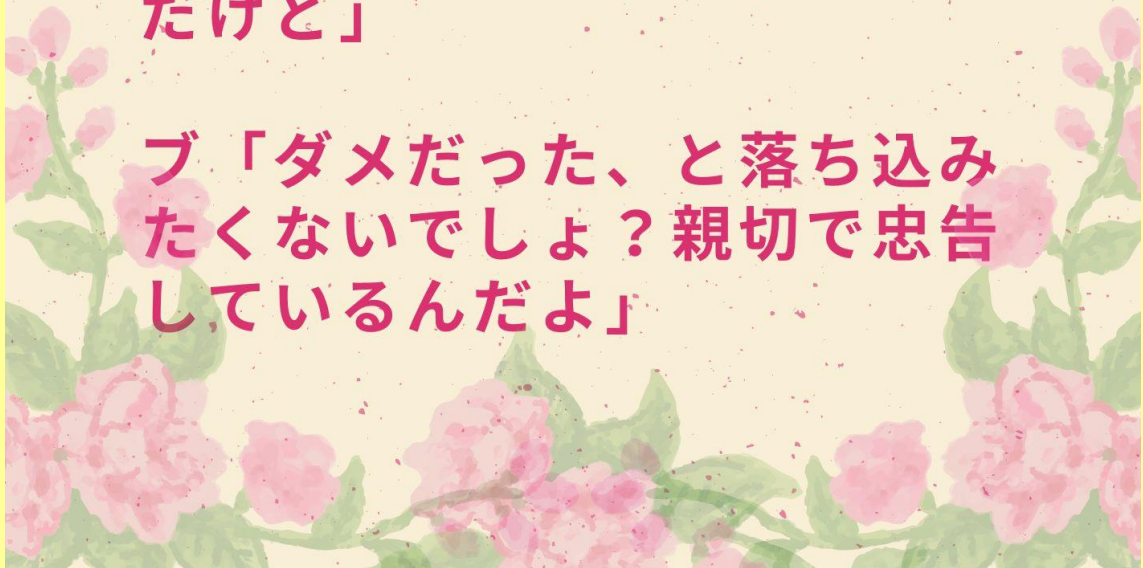
～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

「どうしていつもそんな風に怖いことばかり言うの？」
と、たずねて、答えを受けとってみましょう。

ブラックちゃん「どうせダメと信じてるでしょ？だから止めてあげてるんだよ」

あなた「先にそんなこと言われたら、やる気がなくなるし、怖いからやめてほしいんだけど」

ブ「ダメだった、と落ち込みたくないでしょ？親切で忠告しているんだよ」



あなた「私のために言ってく
れていたの？」

ブ「そうだよ！あなたのため
になることしか、しないよ」

あなた「そっかあ。傷つかな
いように心配して言ってくれ
ていたんだね。」

ブ「分かってくれた？」

あなた「うん。今までありが
とう。でも、もう大丈夫だか
ら。私は豊かがいいの。お金
持ちが好き」

「これからは、安心、豊か、
にチェンジしてほしいの。お
願い！」

ブ「OK。了解！」

ブラックちゃんは、豊かさの
思考に変身して、色も形も変
わりました。

うっかりブラックちゃんが現
れても、「安心、豊か、にチ
ェンジしてほしいの、お願
い！」と、なんども優しく教
えてあげてね。

豊かさをインプット♡

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

STEP③

とう♪とう♪ありがとうワーク

簡単に思考チェンジできるので、毎日の習慣にしてね。

【とう♪とう♪ありがとう♪
ワーク】

①「とう♪とう♪ありがとう♪」と、リズムカルに言います。歌ってもGOOD♪

②目に入ったもの、すべてに「さん」づけをして、「ありがとう♪」と、いいます。

③どんどん、続けます。

途中、やめていたことに気が
ついたら、また「とう♪とう
♪ありがとう♪」から、スタ
ート

<例>

朝、目が覚めました
とう♪とう♪ありがとう♪

時計が見えた⇒時計さん、あ
りがとう♪

壁も見えています
壁さん、ありがとう♪

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

手で頭をかきました
右手さん、ありがとう♪
ツメさん、ありがとう♪
髪の毛さん、ありがとう♪

ドアノブさん、ドアさん、窓
さん、蛇口さん、お水さん、
鏡さん、タオルさん、左手さ
ん、階段さん、シンクさん、

みなさんに、ありがとう！
と、伝えます。

お水を飲むときのカップに柄
があれば、柄にもありがとう

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

このワークをしていると、余計なことを考えているヒマがありません。

私たちは『思考が現実化する世界』に生きています

思っ**て**はいけない、ということではなく、自分**に**返ってくるのだから、ポジティブワードに変換し**ちゃ**った方がいいよねということ。

～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～

「ありがとう」は、感謝エネルギーが、まわりに広がる、高レベルのワードで、使い続けるほど、自分のフィールドがアップ！

「ありがとう」は、豊かさの第一歩。

リズムカルに、とう♪とう♪
ありがとう♪と、歌いながら、
豊かさのフィールドに乗っていきこう。



STEP④ ゆったり動く

幸せなお金持ちは、ゆったり動いています。

「ある」の世界に生きているので、行動も余裕たっぷり。

コップひとつ手に取るときも、歩く時も、ゆったり優雅な動作を意識して

行動も「お金持ち」にチェンジしましょう！

STEP ⑤ 自分のご機嫌をとる

いま何かしてほしいことは、
ありますか？

と、いつも自分に意識を向け
ましょう。

のどが渴いた
トイレに行きたい
あの映画がみたい
あの人に連絡をしたい
外の空気を吸いたい

少しでも感じたら、叶えてあ
げます。

たとえばすぐに映画を観に行けなかったとしても、メモをしておくだけでも大丈夫。

自分を大切にしていると、自分の本当の望みをキャッチしやすくなります。

本当に望んでいることに意識を向けると、行動と思考の向きが同じになるので、現実化のスピードが早まりますよ。

あなたの思考を
お金持ち思考にしましょう

潜在意識に
こういうのが好き！と伝え
たくさんの奇跡を
起こしましょうね。



～ニコニコふんわりお金のハッピーフィールドに乗る♪5つのステップ～