

願いを意図に変える ワークシート

執着にならない「意図」を、自分の言葉で決める (1/2)

正しい答えはありません。思いついたことから、短い言葉で書いてみてください。このシートは、誰かに見せるためのものではありません。今日できるところまでで十分です。

STEP 1 いま叶えたい願いを、そのまま書く

きれいな言葉でなくてかまいません。人に言えない本音のままで大丈夫です。

例：彼から、もっと連絡がほしい／お金の不安をなくしたい／職場で認められたい／もっと自分に自信を持ちたい

STEP 2 その願いを思うとき、どんな気持ちになる？

焦り、不安、さびしさ。「足りない」という気持ちから願っていないか、そっと確かめます。

例：連絡がないと、嫌われたのかと不安になる／貯金が減ると、胸がざわざわする

STEP 3 その願いが叶ったら、何が満たされる？

願いの奥にある「本当に大切にしたいもの」を探します。いくつ書いてもかまいません。

例：大切にされている安心／家族と安心して暮らせること／自分の力を役立てられること

STEP 4 それは、いまの暮らしの中にも、少しはない？

STEP 3で書いたものが、形を変えて、もうすでにあるところを探してみます。

例：友だちが心配して連絡をくれた／今月も家賃を払えた／同僚に「助かった」と言われた

願いを意図に変える ワークシート

執着にならない「意図」を、自分の言葉で決める (2/2)

STEP 5 「わたしは～する」と、意図の言葉にする

主語は「わたし」にします。相手の気持ちや結果ではなく、自分で選べることを、「～しない」より「～する」の形で書きます。

例：（彼から、もっと連絡がほしい→）わたしは、自分を大切に、安心して過ごす
（お金の不安をなくしたい→）わたしは、お金と落ち着いて向き合う

わたしは、

☐ 主語が「わたし」になっている ☐ 自分で選べることになっている ☐ 読むと、少し心が落ち着く

STEP 6 今日の一步を、ひとつだけ決める

意図したら、今日できる小さな行動をひとつ選びます。5分でできることで十分です。

例：今夜はスマホを置いて、好きな香りのお風呂に入る／今月の固定費を、ひとつ書き出す

STEP 7 結果は、祈りの言葉でゆだねる

叶う形やタイミングまでは、決めなくてかまいません。「～でありますように」と結んで、握りしめていた手をゆるめます。

例：ふたりにとって、いちばんよい形でありますように／家族みんなが、安心して暮らせる毎日でありますように

でありますように

でありますように

メモ 1週間後に読み返して、気づいたこと

決めるのは「わたし」、結果はゆだねる。
意図は、心の向きを決めることです。