

本やSNS、セミナーで「量子力学」「波動」「観測」などの言葉に出会ったときに使うシートです。信じる・信じないを決めるためではなく、落ち着いて中身を分けて考えるために書きます。誰にも見せる必要はありません。

STEP 1 気になった言葉を、そのまま書き出す

どこで出会いましたか？（当てはまるものにチェック）

☐ 本・雑誌 ☐ SNS・動画 ☐ セミナー・講座 ☐ 知人・友人から ☐ お店・広告

言葉・言われたこと

例：「観測すると現実が変わる。だから、意識を変えれば何でも叶う」

すすめられたもの：

金額：

STEP 2 気をつけたいサインを、チェックしてみる

- ☐ 「量子」「波動」がつくと、値段が高くなる（グッズ・水・機械・講座など）
- ☐ 「病気が治る」「薬はいらない」と言われた
- ☐ 「科学で証明された」と言うのに、論文やデータを見せしてくれない
- ☐ 「このままだと不幸になる」「波動が低い」と、不安をあおられた
- ☐ 「今だけ」「あなただけ」と、その場での契約や支払いをせかされた
- ☐ 質問すると、怒ったり、話をそらしたりする
- ☐ やめたい、解約したいと言いにくい雰囲気がある

ひとつでも当てはまったら、その日は決めずに持ち帰りましょう。

STEP 3 3つに分けてみる

STEP 1の言葉を、「物理の事実」「心のたとえ」「確かめられない話」に分けて書きます。わからないところは空いていて大丈夫です。

物理の事実	心のたとえ	確かめられない話
例：測定すると、電子の状態が1つに決まる	例：見方を変えると、気づけることが変わる	例：思うだけで、現実が変わる

迷ったら、ひとりで決めない：消費者ホットライン「188」（近くの消費生活センターにつながります）。治療中の方は、まず主治医に相談しましょう。

その言葉に惹かれた気持ちには、いまのあなたが求めているものが隠れています。気持ちを否定せずに見つめ、心に役立つ「たとえ」だけを、自分の言葉で受けとっていきましょう。

STEP 4 その言葉に惹かれたのは、なぜ？

いまのわたしが求めているものに、いくつでもチェックします。

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 安心したい、不安を消したい | ☐ いまの自分を変えたい |
| ☐ 願いをかなえたい | ☐ 人間関係をよくしたい |
| ☐ お金の不安から自由になりたい | ☐ 健康でいたい |
| ☐ 科学の裏づけがほしい | ☐ 自分の力を信じたい |

そのほか：

STEP 5 その考えを取り入れたときの「両面」を見る

よい面だけ、悪い面だけにならないように、同じくらいの数を書き出します。

例：よい面「前向きな気持ちになれる」「自分の見方をふり返るきっかけになる」
 気をつけたい面「うまくいかないと、自分の意識や波動のせいだと責めてしまう」「高い商品にお金を使いすぎる」

よい面

1	1
2	2
3	3

気をつけたい面

STEP 6 わたしの言葉に置きかえて、小さく試す

例：「観測すると現実が変わる」→わたしの言葉「わたしが何に目を向けるかで、気づけることが変わる」
 今日の小さな一歩「夕食のとき、家族のよいところを1つ言葉にして伝える」

わたしの言葉

今日の小さな一歩

1週間後にふり返って、気づいたこと

※STEP 5は、ディマティーニメソッドの「両面を見る」考え方をもとにしています。愛原百麗オリジナルのワークシートです（公式教材ではありません）。