✦ 1日3分の器の習慣 ✦

使ったお金を回収する

「回収ノート」

毎日、寝る前に3分



器 お金・仕事・人間関係・愛を受け取る器のこと。器が大きくなるほど受け取れるものが増えて、人生のステージが変わっていきます。

感じ切る 出てきた嫌な気持ちを、ごまかさず、責めずに、そのまま最後まで味わうこと。感じ切った分だけ、気持ちは軽くなっていきます。

昔の私は、高額講座を申し込んだのに、講義を全く見なかったこと、ありました笑

今の私は、お金を使ったら、このノートの1と2と3をちゃんとやっています。それを毎日3分で書けるようにしたのが、この回収ノートです。

お金を使うと出てくる**「また無駄遣いしちゃった」「元を取らなきゃ」**。この気持ちを見ないふりすると、器にひびが入ったまま、受け取った学びがこぼれていきます。だから最初に感じ切ってから、回収の計画を立てます。

書き方

見本は次のページ



0 3呼吸、感じ切る

30秒

使ったお金を思い浮かべて、出てきた気持ちを3呼吸ぶん感じ切ります。



1 いつまでに、何で回収するか

1分

期限と、何で取り戻すかを書きます。



2 その先で、どうなっていたいか

30秒

このお金を使った先で、どんな私になっていたいかを書きます。



3 明日やること

1分

回収に近づく行動を、明日の自分ができる大きさで書きます。

- ✦ 書き終わったら右上の丸を、回収できたら4ページ目の器を、好きな色でぬります。
- ✦ お金を使わなかった日は、前に使ったお金（講座、本、習い事など）で書きます。
- ✦ 書けなかった日の分は、さかのぼらなくて大丈夫。今日の欄から書いてください。

詩乃

回収ノート 1日3分

12 月 3 日（ 木 ）

見本

こんなふうに書きます。字はきれいでなくて大丈夫です。

回収したいお金 オンラインの話し方講座 いくら 19,800 円

今日使ったお金か、前に使ったお金



0 3呼吸、感じ切る

☑ 感じ切った　30秒

出てきた気持ちに○　不安　罪悪感　焦り　ワクワク　（　　）



1 いつまでに、何で回収する？

1分

12 月 20 日までに、

講座で習った「結論から話す」を、会議で使って

回収する



2 このお金を使った先で、どんな私になっていたい？

会議で落ち着いて意見が言えて、

「分かりやすい」と言ってもらえる私



3 明日やること

1分

通勤中に、講座の動画を1本見る

明日の会議のメモを、結論から書いてみる

今日の私は、なりたい私に近づいた？　近づいた　いつも通り　戻った

ひとことメモ

申し込んだ日に、動画を2本見られた！

前の私なら、見ないまま置いてたかも笑

書き終わったら、3ページ目の右上の丸をぬります

詩乃

回収ノート 1日3分

＿＿月＿＿日（＿＿）

書けたらぬる

回収したいお金 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ いくら ＿＿＿＿＿＿ 円

今日使ったお金か、前に使ったお金



0 3呼吸、感じ切る ☐ 感じ切った　30秒

出てきた気持ちに○　不安　罪悪感　焦り　ワクワク　（　　）



1 いつまでに、何で回収する？　1分

＿＿＿月＿＿＿日までに、

で回収する



2 このお金を使った先で、どんな私になっていたい？



3 明日やること　1分

今日の私は、なりたい私に近づいた？　近づいた　いつも通り　戻った

ひとことメモ

回収できた！の器 シールのようにぬる台紙

1で決めた回収ができたら、器を1つ、好きな色でぬってください。金色のペンやシールを貼るのもおすすめです。
ぬった器が増えるほど、使ったお金が、ちゃんと自分に戻ってきている証拠になります。



見本



何のお金 話し方講座
回収できた日 12/18



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日



何のお金
回収できた日

器が全部ぬれたら、このページをもう1枚印刷して続けます

詩乃