

お金のメンタルブロックを 解除して 稼ぐ自分になる！

エッセンシャル版



ルスリール キャリアコンサルタント

浜田有里恵

お金のメンタルブロックとは？

ビジネスを行う以上、あなたができることをサービスにしてお金へ変えていく必要があります。ですが「お金をいただくのが申し訳ない、自分が受け取っていいの？と感じてしまい、お金をいただくことを遠慮してしまって…ボランティア価格のままサービスをしています」そんな相談が多いです。

ビジネスを始めた当初は、お役に立てているだけでも嬉しかったが、お客様でもその価格に慣れてしまい、ずっと安い報酬だとビジネスへの情熱も冷めてしまいますし、ビジネスの今後への投資もしづらいですね。成長できないことにもなりかねません。

そこでこちらのPDFレポートでは、

お金のメンタルブロックを外し、あなたがたくさんのお金を得ることで、よりあなたのビジネスで多くの方を喜ばせることができるように。

あなたがまだ気づいていない魅力や可能性をどんどん開いて、思った以上の人生を叶える応援ができれば。

と思い、私の講座や個別セッションで取り入れているもののエッセンスを元に作成いたしました。詳細が気になる方はぜひ講座もチェックしてみてください。

お金を沢山うけとってビジネスを発展させてくださいね。



ルスリール キャリアコンサルタント

自分軸ビジネスコンサルタント 魅力開発コーチ 浜田有里恵

【サイト】 <https://lesourire-style.net/>

お金のメンタルブロックとは

1 恐れ

恐れはあなたが自覚しているものもあれば、無意識のものもあります。

特に無意識の恐れには色々な種類があります。

たとえば、次の中で当てはまるものはありますか？

- ・ 上手くいかなかったからどうしよう
- ・ 周りの目が気になる
- ・ 私なんて無理かも
- ・ 失敗したら恥ずかしい
- ・ 嫌われたくない
- ・ 成功したら妬まれるかもしれない（あまりにも思い通りにいくことが怖い）
- ・ うまくいきすぎて忙しくなったらどうしよう

これらは初心者の人でも、成功している人でも、誰でも感じるもの。

軽くしていくためには、蓋をしておきたい「恐れ」にちょっとした勇気を持って向き合ってみる。どんな恐れがあるのか…知ってみるだけでも落ち着いてきますよ。

ワーク：あなたが感じている「恐れ」を書き出してみましよう

2 潜在意識

自分が気づいていないところで・・・

ブレーキがかかっている。これは多いパターンです。

例えば、、

- ・とても楽しみにしていた講座の日に子どもが熱をだした
- ・資格試験の前に親が倒れた
- ・怪我をした
- ・病気になった
- ・周りから反対される

「恐れ」が無意識の抵抗として現れてくることがあります。

それがブレーキになって、前に進むのがストップしたことはありませんか。

こじつけではないか？、まさか？と思うことでも

一方でホッとしている自分がいるかもしれません。

それが「恐れ」に気づくポイントです

立ち止まるか、一歩進むか？

そのタイミングは、あなたが決められます。

本当は違うことを望んでいるのかもしれませんが

あなたの本心は何でしょうか？

ワーク：あなたの恐れの下にある本心はなんですか

3 無意識の信念

リミットをかける信念…

それがあなたの恐れのもとになっていることがあります。

- ・私は女性だからあまり稼げない…
- ・結婚しているから仕事は二の次…
- ・子どもがいるから働けない…
- ・私は幸せになってはいけない…
- ・私はいつも飽きっぽくてつづかない…
- ・私はどうやっても稼げない…

などなど、今までの生活や教育、成長の中で思い込みや刷り込みがあなたの恐れを作っていることがあります。

でもそれを外したとしたら、もっと自由になると思いませんか？

ワーク：お金に関するイメージはなんですか？

お金に関する思い込みや信念はありますか？

いつからありましたか？

本当にそう思いますか？

お金に関するブレーキが外れると困ることってありますか？

4 「恐れ」をそのままにしていると…？

「恐れ」があるなと気づいても、みてみぬふりをしてしまうことはよくあることです。ただ恐れをそのままにしていなくても消えません。

・ 同じ問題が繰り返し現れる

例えば「失敗するのが嫌だ」と思う恐れに蓋をしたままだと、余計に失敗に焦点が当たって気になってきたり、失敗するのが嫌だと感じる経験が出てきたりします。

・ より大きな問題として現れる

恐れは放置していると忘れることもありますが、無意識の中にずっと居座ります。そのため、ふとした時に出てきたり、さらに大きくなって出てきたりするので抵抗も大きくなっていきます



ではどうメンタルブロックを緩めていけばいいのでしょうか？

お金のメンタルブロックとの付き合い方

1 勇気を出して向き合う

ここが第一歩なのですが、まずは思い切って向き合ってみましょう。

突っぱねずにお試しとして付き合ってみる。軽い気持ちで向き合ってみましょう。

2 受け入れてみる

セルフコンパッションというのですが、自分のダメなところ弱いところ恥ずかしいところもすべて受け入れる…そんな自分が可愛いと思えると一番いいのですがまずは納得できなくても「ま。。しょうがないなあ」と付き合ってみる。

そんな感じで受け入れてみましょう。

抵抗している自分が弱まってきて、だんだん慣れてきます。

3 楽しんでみる

自分のことになると厳しいのが人間です。でも愛する人や大好きな友人なら「大丈夫だよ！」と言えらと思いませんか？そしてポジティブな見方をしながら楽しんでいけると思いませんか？

チャレンジアイデア7選！

ぜひ出来ることからチャレンジしてみてくださいね！

1. 自己価値の再認識

あなたが提供しているサービスの価値を再認識しましょう。お客様からのお褒めの言葉、うまく行ったことなどの成功事例を振り返ることで、自分のサービスの価値を実感できますよ

2 アフターメーション

毎日、自分に対してポジティブな言葉がけをしてみましょう。例えば、「私のサービスはクライアントにとって有益だ」といった言葉を繰り返すことで、自信を高めることができます。

3 自分を褒める

小さな成功体験を積み重ねることで、自己肯定感が高まります。小さな目標を設定し、それをマイペースでも達成することで自信をつけていくことができます

4 メンタルヘルスのケア

カウンセリングやコーチングを受けることで、メンタルブロックの原因を探求克服にむかえます。専門家の助けを借りることで、より効果的に問題を解決できます。

5 成功者の話を聞く

あこがれの人や成功者の話を聞くことで、前向きな気持ちになれます。自分もできるかもと勇気にもなりますし、お金に対しても抵抗感がなくなります。

6 起業ストーリーを振り返る

ビジネスを始めた理由や思い再確認し、何のためにやっているのか、ビジョンを再設定することでお金をいただくことへの抵抗感が減ります

7 学び続ける

自己啓発、ビジネスのスキルアップを行い知識やスキルを身につけることで自信が高まります