

年 月 日( ) 時～ おすそ分けの法則ワーク(お福分けの法則)

氏名：

質問から自分自身の今の考え方や内側の想いをアウトプットし意識を向け自ら引き寄せていく

F

愛とエネルギーの法則はどの程度満たされたいですか？

C

見返りを求めずに与えられるものはなんですか？

G

自分を満たすために常にできることはなんですか？

B

最近もらったお裾分けはなんですか？

D

小さいおすそ分けとして何ができますか？

おすそ分けの法則  
具体的な行動

E

見返りを求めないために何を意識しますか？

A

なぜおすそ分けが生まれたと思しますか???

H

相手の喜ぶポイントはどこですか？

# お福分けの おすそ分けの法則



器からこぼれそうならおっそわけ。  
心を満たせたらお福分

自分の持っていること  
才能や能力

誰かに役に立ちそうなこと  
分け与えていきましょ

期待をしておっそわけをしないこと



## 自分自身の運氣の氣の流れを意識・客観視し、今後の未来をより良く自ら調整していく

**A** 「おすそ分けは  
日本で生まれた風習

下の方=重要でない部分を  
人に与えるということで、  
「お裾分け」という言葉が生まれたのです

**B** 「あなたがもらった  
おすそ分けはなんでしょうか?」

スーパーでの試食もおっそわけです  
メッセージや言葉もおっそわけです  
誰から、見返りなくいただいた  
ものを思い出してみてください。

**C** 「見返りを求めずに  
与えられるものはなんですか?」

大切なポイントは求めないこと

**D** 「小さなお裾分けを  
考えてみましょう」う?

あなたが無理のない範囲で  
できる小さなおすそ分けを  
考えてみましょう

**E** 「ついつい考えると  
見返りを求めたくなって  
しまいますよね。」

何を大切にすればいいか?  
考えてみましょう

**F** 「自分が満たされていないと  
「まずは私を満たしてほしい」と  
なってしまいます。」

おすそ分けが出来にくくなってしま  
うかもしれません。  
与える前に自分の心のグラスを  
満たしていくことが大切です。

**G** 「自分を満たすために毎日できることを  
考えてみましょう自分の満たし方を  
知ることが大切です

自分が嬉しいかな?癒されたかな?  
幸せだなって思う瞬間を思い出して  
みましょう自分を満たし溢れたものを  
おすそ分けていきましょう

**H** 「相手にとってありがたくない  
お裾分けもあるかもしれません、」

相手が喜ぶおすそ分けをしたいですね  
誰のためのおすそ分けか考え  
あなたが与えたものと相手が望んでいることを  
一致させましょう

最後の中心に欄には  
具体的な行動を書き出す

A~Hの質問を俯瞰し  
自らの流れを知り  
未来に変化を起こす具体的な  
行動を書き出し行動してください。

年 月 日( ) 時~

ワーク

氏名:

F

C

G

B

D

E

A

H