

潜在意識の錬金術 | 一ノ瀬 零

稼いでも不安が消えない お金の受け取りブレーキ診断

お金の問題は金額の問題ではない。受け取りを止めている反応を読み直す

登録特典② | お金テーマ | 読む時間：約15分 | ワーク：1回

はじめに

収入を増やすノウハウの前に、まず「どこで受け取りを止めているか」を見ます。

このPDFは、金運占いや投資の話ではありません。**お金が増える直前に、あなたの中で何が作動して止めるのか**を可視化するための診断です。

① まだ言語化できていない悩み

- ▶ 給料日なのに「いつか失う」感覚が消えない。
- ▶ 欲しいものを買うと、翌朝になって罪悪感が残る。
- ▶ 稼いでも「まだ足りない」と感じ、休めない。

表向きはお金の悩み。本音は「**豊かになっていいのか**」という、まだ名前のない怖さが、受け取りを止めています。

② 根本原因——お金の受け取りを止める5パターン

① 減点方式

失うリスクばかり見て、得る選択を避ける。

例：ボーナスが入ったのに貯金だけで何も買わなかった

② 他人軸消費

誰かの評価・期待に合わせて使う・使わない。

例：自分のためではなく、見栄のための出費が多い

③ 罪悪感受取

受け取ると「申し訳ない」が先に出る。

例：値引きや特典をもらうと気まずい

④ 目立ち回避

豊かになると妬まれる・狙われると感じる。

例：収入を人に言えない、成功を隠す

⑤ 交換不安

出した分だけでないと価値がないと感じる。受け取る前に「見返し」を求めすぎる。

例：頑張ったからこそ、休む・使うことに罪悪感がある

お金のノウハウが効かなかったのは、知識不足ではありません。**稼ぐ行動の直前で、毎回ブレーキが作動していた**からです。

ワーク——「お金が増えると何が怖い？」前提文ワーク

次の4問に、正直に書いてください。

問い①	もし今の収入が2倍になったら、最初に何を感じる？ ☐ 嬉しい ☐ 不安 ☐ 罪悪感 ☐ 他人に言えない
問い②	その感情の奥にある一言を書く (例：「目立つと何かが起きそう」「豊かになる資格がない」)
問い③	その前提はいつから持っている？ 誰の言葉が残っている？
問い④	その前提は、本当に今も当てはまると言える根拠はある？

③ 解決の方向性——まず増やすのではなく、止まっている場所を見る

- ① お金は意志で掴むものではなく、**安全感と受取許可**の問題です。
- ② いきなり大金を増やすのではなく、「小さく受け取る」練習から始めます。
- ③ 今日試せる1つ：**自分のためだけに、300円以下のものを罪悪感なく買う。**

受取練習の3サイズ

サイズ	内容
小	自分のための300円以下の買い物
中	頑張った自分へのご褒美を事前に決めて実行
大	（診断後に設計）収入の一部を「自分のため」に固定する

30問診断で「お金が止まる構造」を読む

減点方式・他人軸・リスク回避のスコアと、あなたが書いた悩みを接続し、日常の選び直しまで設計します。

診断はこちら：

<https://selftlifecontrolbu.com/mailmag-15d.html>

無料で30問診断を始める →