1日5分書くだけ！

和の引き寄せの法則®　3days講座の参加プレゼント

お金を増やす
書く瞑想ノート

お気に入りのノートを開いて、1日5分。
『私、本当はこんなことを望んでたんだ！』



紙に書いても、AIと話しても。今日は好きな方で始めよう。

このノートの使い方

お気に入りのノートとペンを用意したら、今日から始められます

1

1日5分、今日の問いに答える

きれいにまとめなくて大丈夫。浮かんだ言葉を、そのまま残してみよう。

2

PDFを印刷して、直接書き込む

いちばんおすすめの使い方です。1日1ページ、ペンでそのまま書き込んでみてね。

3

書き終えたら、金の粒を塗る

器のまわりの金の粒を、1日にひとつ塗ります。21日目に、全部そろいます。

せっかくなら、お金専用のお気に入りノートを

印刷が難しい日は、PDFを見ながら家にあるノートに書いてもOK。
でも、見るたび・開くたびにうきうきする『お金専用ノート』を用意するのもおすすめです。

21日連続でなくても大丈夫。次に開いた日に、続きから始めよう。

AIジャーナリングの始め方

AIジャーナリングって何をするの？

書く代わりに、話を聞いてくれて、一緒に気持ちを整理してくれる相手です。

紙と同じところ

毎日の問い・ミニコラム・アファメーションは、紙と同じです。

AIだからできること

声で話せる。答えを受け止めてもらえる。じっくり版なら、会話しながら本音を深められます。

こんなふうに話します

AI：『これにお金を使ってよかったと思ったのは？』
あなた：『疲れた日に買ったお弁当。でも少し罪悪感も』
AI：『助かったうれしさと、罪悪感の両方があったんだね』
書くのがめんどくさい日や、ちょっと億劫な日にも使えます。

ChatGPTを使う前に

- ChatGPTのアカウントが要ります。無料でも使えます。
- 無料版は、ファイル添付が1日3回までです（制限は変わることがあります）。
- 21日間、同じチャットで続けてください。
- 新しいチャットでは前の日の話を覚えていません。そのときは、お題集をもう一度添付してください。
- 設定 → データコントロール →『すべての人のためにモデルを改善する』をオフにしておくと安心です。
- 口座番号・カード番号・暗証番号・パスワードは入力しないでください。
- AIの返事はまちがうこともあります。診断や、専門家への相談の代わりにはなりません。

AIジャーナリングの始め方

書けない日は、AIと話せばいい

紙とAI。今日は好きな方から始めよう

お気に入りのノートを開く日もあれば、今日はどうしてもペンが進まない日もあります。
そんな日は、同じ問いをAIに話してみてください。うまく話そうとしなくて大丈夫。
「分からない」「今日は不安」も、そのままでOKです。

声で話す対話式がおすすめ！もちろん、文字で打ち込んでもOKです。

手で書く

自分のペースで
静かに言葉を残す

AIと話す

答えを受け止めてもらい
必要な日はさらに深める

紙と同じになるもの

毎日のテーマ・ミニコラム・問い・補助の問い・アファメーション

AIだからできること

答えを優しく受け止めてもらう。じっくり版では、一つずつ話しながら本音を深める。

AIジャーナリングの始め方

最初に、この2つを用意してね

この2つがそろえば、紙と同じ21日間をAIでも始められます

1

21日分のお題集

お金を増やす書く瞑想ノート_配布用.md

21日分のコラム・問い・アファメーションが入っています。

2

AIへの進め方

お金を増やす書く瞑想ノート_スタートプロンプト.md

5分版とじっくり版の進め方をAIに伝える文章です。

迷ったら、この2つだけ覚えてね

お題集＝AIが毎日読むもの
スタートプロンプト＝最初にあなたがAIへ送る文章

新しいチャットに、お題集を添付しよう

STEP 1・2　最初の設定はここだけ

1

ChatGPTで新しいチャットを開く

いつものChatGPTを開き、『新しいチャット』から始めます。

2

＋を押して、お題集を添付する

入力欄の近くにある『＋』から、
『お金を増やす書く瞑想ノート_配布用.md』を選びます。
ファイル名が画面に出たら、準備OKです。



ここをチェック

送信する前に、入力欄の近くにファイル名が表示されているか確認してね。

AIジャーナリングの始め方

プロンプトを送ったら、番号で選ぶだけ

STEP 3・4　長い文章を入力しなくても始められます

3

スタートプロンプトを貼り付ける

『お金を増やす書く瞑想ノート_スタートプロンプト.md』を開き、『ここからコピー』から『コピーここまで』の間をコピー。ChatGPTへ貼り付けて送信します。

4

日数とコースを番号で送る

AIの案内が出たら、日数とコース番号を送ります。『1・1』は1日目の5分版、『13・2』は13日目のじっくり版です。

5分版と、じっくり版の違い

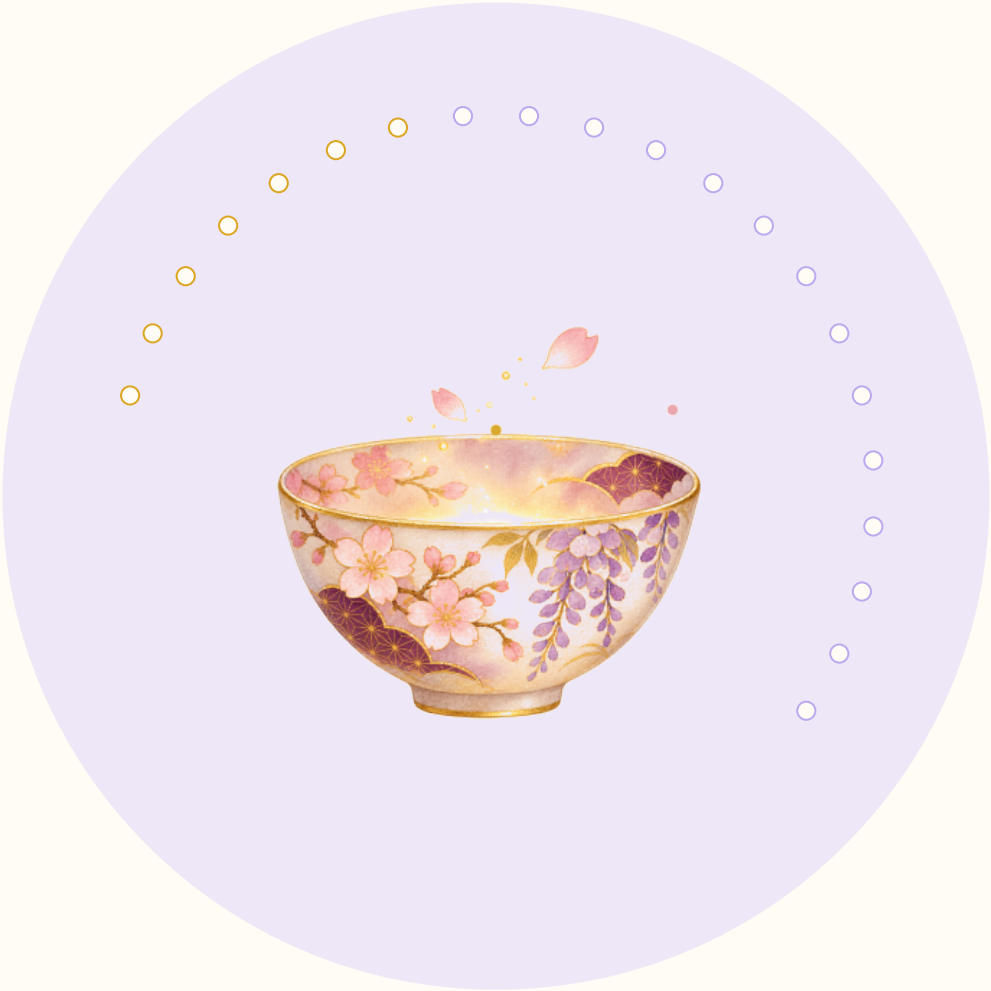
① 5分版　答えを話す → AIが受け止める → もう少し深めるか選べる
② じっくり版　答えを話す → 一問ずつ会話しながら、本音をさらに深める

ボタンが出なくても大丈夫

『はじめて』なら1、『続きから』なら2。選択肢の番号を文字で送れば、そのまま進められます。

第1週

お金と仲直りする7日間



今の気持ちを、そのまま話すところから。

今日のページを書き終えたら、金の粒をひとつ塗ってね

1 今、お金のことをどう感じてる？

お金と聞いて、『ちょっと不安』『楽しみ』『今は考えたくない』。浮かぶ言葉は人それぞれです。
今日は、今の気持ちを言葉にするところから始めます。
この答えは21日目にもう一度読み返すので、今のまま残しておいてね。

今日の問い

『今、お金のことを考えると、どんな気持ち？』

もっと書きたいとき

・21日後には、どんな気持ちでいたい？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、お金について今感じていることを、そのまま受け止めます。



2 最近、もらったもの・してもらったこと

お給料やポイント、差し入れのお菓子。『大丈夫？』と声をかけてもらったこと。
最近、誰かからもらったものや、してもらったことを思い出します。
小さなことを一つ書くだけでOKです。

今日の問い

『最近、誰かからもらったものや、してもらったことは？』

もっと書きたいとき

・最近、誰かにかけてもらった言葉で、覚えているものはある？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、受け取っていたものに、気づいていい。



3

使ってよかったお金

例えば、疲れた日に買ったお弁当。夕飯の支度が楽になって、早めに休めた。
お金を使ったあと、どんなふうに過ごせたかを振り返ります。
最近の『買ってよかった』『払ってよかった』を一つ書いてみてね。

今日の問い

『最近「これにお金を使ってよかった」と思ったのは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、自分が納得できるお金の使い方を選んでいい。



4 お金があって助かったこと

電気代を払えて、夜も明かりがついた。必要なものが買えて、ほっとした。
大きな買い物でなくても、お金が役に立った場面は振り返れます。
最近でも、昔でも。最初に浮かんだ場面でOKです。

今日の問い

『これまでに「お金があって助かった」と思ったことは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、お金に助けられてきたことに気づいていい。



5

お金を払わずに楽しめたこと

散歩の途中できれいな空を見た。誰かと話して、思わず笑った。
今日は、その場でお金を払わずに楽しめたことを思い出します。
長い時間でなくても、一瞬うれしかったことがあれば十分です。

今日の問い

『最近、お金を払わずに楽しめたことは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、お金を払わずに楽しめることも、大切にしていい。



6 お金のことで気になっていること

『今月の支払いが気になる』『自分のために使うと、悪い気がする』。
お金の心配にも、いろいろあります。
今日は、気になっていることをそのまま書いてみてね。答えは出さなくて大丈夫です。

今日の問い

『今、お金のことで悩んでいることや、ちょっと気になっていることは？』

もっと書きたいとき

・それは、どんなときに気になる？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、お金に不安を感じる自分も、そのまま受け入れていい。



7 ここまでの言葉を読み返そう

1〜6日目に残した言葉を、読み返してみます。
うれしかったこと、まだ気になっていること。今も心に残る言葉を一つ選びます。
記録が手元にない日は、ここまでで覚えていることでOKです。

今日の問い

『1〜6日目に残した言葉の中で、今いちばん心に残るのはどれ？』

もっと書きたいとき

・その言葉を読み返して、どんな気持ち？

今日、心に残ったこと

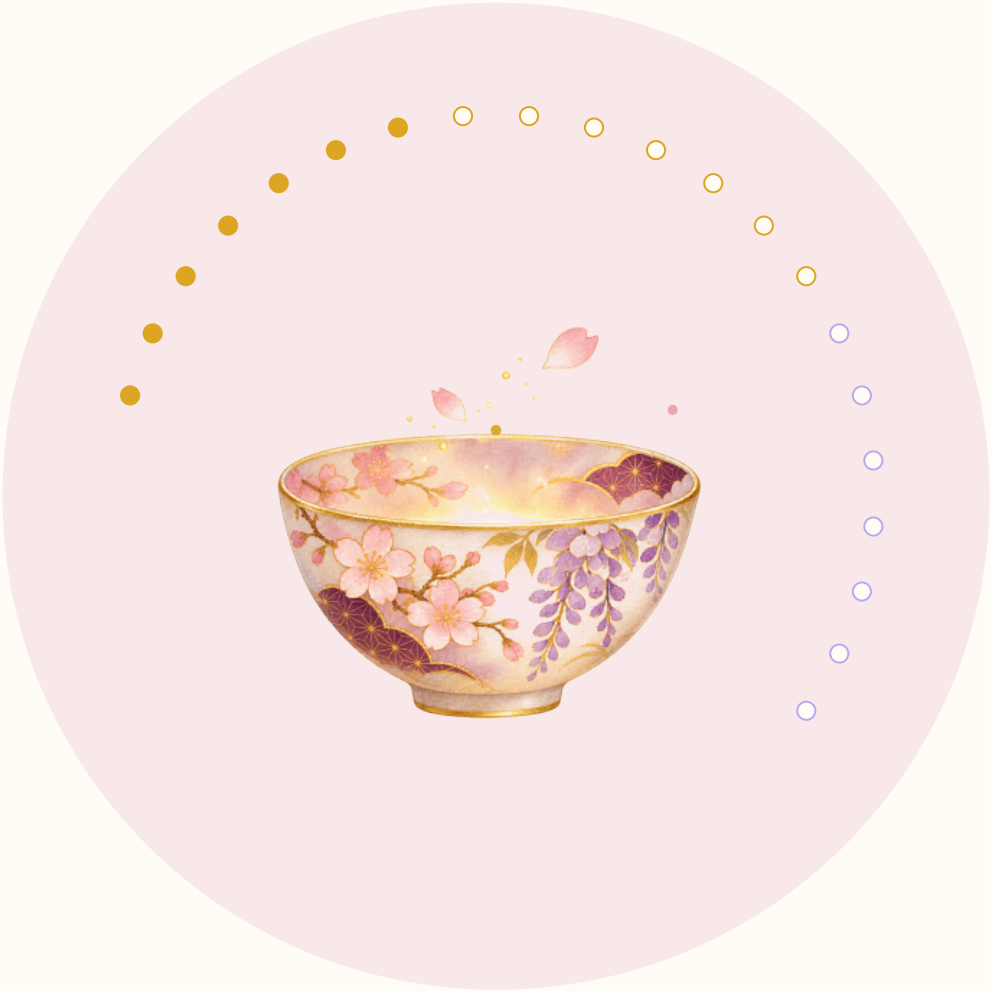
今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、お金に対してどんな気持ちが出てきても、そのまま認めていい。



第2週

本当の望みと出会う7日間



遠慮していた『本当は欲しい』に会いにいこう。

今日のページを書き終えたら、金の粒をひとつ塗ってね

8 遠慮していた「欲しい」

お店で見かけた服、行ってみたかった旅行先。
『私には贅沢かな』と、欲しい気持ちを引っ込めたことはありませんか。
今日は、買うかどうかを決めずに『本当は欲しい』を書いてみてね。

今日の問い

『「私には贅沢かな」と遠慮したけれど、本当は欲しいものは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、欲しいものを欲しいと言っていい。



9 ごちそうしてもらうときの気持ち

『今日はごちそうするよ』と言われて、うれしいのに『悪いよ』と断ってしまう。そんなことはありませんか。
今日は、そのとき心の中に最初に浮かぶ言葉を、そのまま書けばOKです。

今日の問い

『「今日はごちそうするよ」と言われたら、最初に何を思う？』

もっと書きたいとき

・贈り物をもらうとしたら、最初に何を思う？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、うれしいと思えるものを『ありがとう』と受け取っていい。



10 私のために使いたいお金

家族へのプレゼントや、仕事に必要なもの。自分以外のために使う場面もありますね。
今日は、自分を喜ばせるために使うなら何がいいか、思い浮かべます。
好きなお菓子でも、習い事でも。最初に浮かんだものを書いてみてね。

今日の問い

『誰にも遠慮しなくていいなら、自分のために何にお金を使いたい？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、自分がうれしくなることにも、お金を使っていい。



11 お金の心配がない一日

今日は、お金の心配をしなくていい一日を想像します。
朝ゆっくり眠る、好きな場所へ出かける。いつも通りの暮らしでも大丈夫。
朝から夜まで全部でなくても、いちばん過ごしてみたい場面だけでOKです。

今日の問い

『お金の心配がなかったら、どんな一日を過ごしたい？』

もっと書きたいとき

・その日の朝、まず何をして過ごしたい？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、どんな一日を過ごしたいか、自由に思い描いていい。



12 誰と、どんな時間を楽しみたい？

一緒に温泉へ行く、好きなごはんを食べる、離れて暮らす人に会いに行く。
誰かと一緒に叶えたいことでも、一人で叶えたいことでも大丈夫です。
今日は、自分が過ごしたいうれしい時間を、自由に書いてみてね。

今日の問い

『誰と、どんな時間を楽しみたい？ 一人で過ごす時間でも大丈夫。』

もっと書きたいとき

・一人でゆっくり楽しめるなら、何をしたい？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、自分がうれしい時間を、遠慮なく楽しんでいい。



13 願いが叶った朝

8〜12日目に出てきた『欲しいもの』や『やりたいこと』を、一つ思い浮かべます。
今日は、それが叶った朝を想像します。
部屋の明るさ、窓の外の景色、手元にあるもの。浮かぶところから書いてみてね。

今日の問い

『願いが叶った朝、目を開けると何が見える？』

もっと書きたいとき

・景色が浮かばなければ、その朝はどんな気分で過ごしていそう？
・どんな音が聞こえる？
・どんな香りがする？
・そばに誰かがいるなら、どんな様子？
・その朝、まず何をしている？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、こんな幸せな毎日を望んでいい。



14 今、いちばん叶えたいこと

8〜13日目に出てきた望みを、読み返してみます。
今の自分がいちばん『これがいい！』と思うものを、一つ選びます。
あとで変わっても大丈夫。今日の気持ちで選んでみてね。

今日の問い

『8〜13日目に出てきた中で、今いちばん叶えたいことは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、叶え方が分からなくても、遠慮せずに望んでいい。



第3週

望みを宇宙へぶん投げる7日間



ここまで見つけてきた望みを、宇宙へぶん投げて手放す1週間です。

遠慮して飲み込んでいた『本当は、これが欲しい！』を、いつもの言葉で伝えてみましょう。

言葉にしたら、このノートでは手放し完了です。宇宙にぶん投げたら、あとは忘れてOK。

手放したあとは、いつもより少しだけアンテナを立てて過ごしてみてね。
ふと気になったこと、誰かの一言、なぜかやってみたくなったこと。
それが、願いに近づくきっかけになることがあります。

気になることがあったら、調べてみる。誰かに聞いてみる。
ワクワクしたら、小さく一歩だけ動いてみよう。

15 それが叶ったら、何がうれしい？

例えば、温泉旅行ができたら『家事を休んで、ゆっくりできるのがうれしい』。
同じ旅行でも、うれしい理由は人によって違います。
今日は、その望みの何がいちばんうれしいのかを書いてみてね。

今日の問い

『14日目に選んだ望みが叶ったら、何がいちばんうれしい？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、自分が本当にうれしいと思えることを、大切にします。



16 宇宙へ、えいっ！

今日は、選んだ望みを宇宙に伝えます。
例えば『家族と温泉に行って、のんびり過ごしたいです！』。いつもの言葉でOK。
どうやって叶えるかは、今はいったん置いて。言いたかった願いを、えいっ！と届けよう。

今日の問い

『宇宙に『これを叶えたい！』と伝えるなら、何と言う？』

もっと書きたいとき

・『宇宙さん、私は……』の続きを、いつもの言葉でどうぞ。

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、自分の望みを、遠慮せず宇宙へ届けます。



17 思いがけず、もらえたもの

思いがけないお土産、忘れていた返金、急にもらえたチケット。
予定していなかったものが届いて、うれしかったことはありませんか。
金額や大きさに関係なく、最初に浮かんだものを一つ書いてみてね。

今日の問い

『思いがけず受け取って、うれしかったものは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、思いがけないうれしい贈り物を、『ありがとう』と受け取ります。



18 お金以外に、あると助かるもの

例えば、旅行なら、おすすめの宿を教えてくれる人や、休みを取れる時間。
願いを叶える途中で、お金以外にも『あると助かる』ものが浮かぶかもしれません。
14日目の望みを思い出して、一つだけ選べばOKです。

今日の問い

『今の願いを叶えるために、お金以外で「あると助かる」ものは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、必要な知恵や助けを、遠慮なく受け取ります。



19 もう少し知りたいこと

行きたい場所までの交通費、気になる習い事の内容。
望みを思い浮かべると、もう少し知りたいことが出てくるかもしれません。
今日は『知りたいこと』だけ、ひとつ書いておこう。

今日の問い

『14日目に選んだ望みについて、今、もう少し知りたいことは？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、自分の『知りたい！』を、思いきり楽しみます。



20 できそうなことを、一つ

19日目に気になったことを検索する、詳しい人に一言聞く、見つけたページを保存する。
今日か明日、負担なくできそうなことを一つ選びます。
予約や買い物まで進まなくても、まず調べるだけでOKです。

今日の問い

『今日か明日、願いに向けて一つだけ試すなら、何をする？』

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、ワクワクする小さな一歩を、今日から始めます。



21 今の気持ちを、もう一度

1日目に残した『今、お金のことを考えると、どんな気持ち？』への答えを開きます。
今日は、同じ問いにもう一度答えます。
同じ気持ちでも、新しく浮かんだ言葉でも。今のまま残しておいてね。

今日の問い

『今、お金のことを考えると、どんな気持ち？』

もっと書きたいとき

・1日目の言葉と比べて、どんなことを思う？
・このノートに出てきた望みで、これからも大切にしたいものは？

今日、心に残ったこと

今日のアファメーション　ー しっくりきたら、声に出して読んでみてね

私は、欲しいものを素直に望み、届いた豊かさを喜んで受け取ります。



21日間、おつかれさまでした♡

見つけた願いを、宇宙へ届けー！

手放し完了！



今日までに見つけた本音や望みを、これからも大切にしてあげてね。

ここまで続けたあなたを、これからもずっと応援しています！