

どうして“変わらない”のか？ その理由、チェックしてみませんか？

15の質問で、自分でも気づいていない「反応パターン」が見えてくる

- 注意されただけで過剰に落ち込む
- 相手の機嫌を過剰に気にしてしまう
- “正解”を出そうと焦ってしまう
- ちゃんとしてないと嫌われる気がする
- 頭ではわかってても感情が暴走する
- 意見を言うのが怖くて黙ってしまう
- 失敗を想像して動けなくなる
- つい謝ってばかりになる
- 不安があると“考えすぎ”てしまう
- 気を使いすぎて疲れやすい
- 判断にすごく時間がかかる
- 他人の顔色で自分の気分が変わる
- 本当はイヤでも断れない
- 周りが気になって自分の意見が出せない
- 自分の感情がよくわからなくなる

✓が

3個以下：反応は少なめ。今のうちに仕組みを知っておくと安心

4～9個：日常の中で無意識に反応パターンが作動している可能性大

10個以上：「変わらない」のではなく「仕組みに引っ張られてる状態」かも

あなたの“反応グセ”を3つピックアップしてみよう

特に強く感じたものを3つ選んでみてください

それがよく出る状況はどんなときですか？

それは「本当は何を守ろうとしている」のか、書いてみましょう

このチェックシートを書きながら、
ほんの少しでも「自分に気づく」ことができたなら、
それは、すでに“変化のプロセス”が始まっているということです。
個別相談では、その気づきの先にある“本当のあなた”に出会っていく時間を一緒に過ごしましょう。