



願いを叶える体質作り ロードマップ

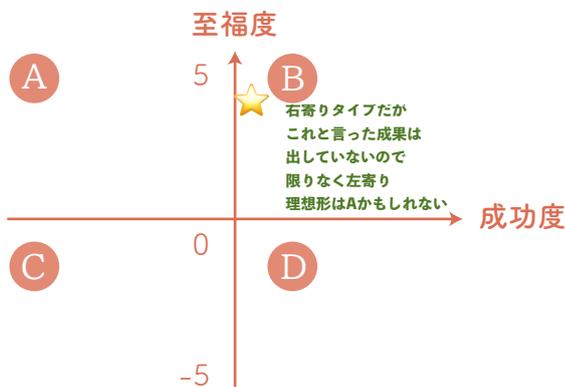
🌸 あなたはどちらの傾向が強いですか？（成功度チェック）

物事を選ぶ基準が楽しさ重視、ご褒美がある方がモチベーションが上がる
→あなたはC（左）寄りタイプさん

コツコツ努力を重ねて成果を出すことが得意、積み上げていく過程に価値を感じる
→あなたはD（右）寄りタイプさん

🌸 あなたは今「私に生まれてよかったな」と感じていますか？（至福度チェック）

満足ではない 普通 私で良かった
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5



あなたは今どのあたりかチェックしてみましょう

🌸 C（左）寄りタイプさんへの質問

人から言われたことで「うるさいなあ」「厳しいなあ」「そんなことない」と聞き流していることはありませんか？

サボり癖、逃げ癖、開き直り癖とどうお付き合いしたら向き合えそうですか？

🌸 D（右）寄りタイプさんへの質問

人から何かを言われた時に「私ちゃんとできてます」「指図しないで」と言いたくなることはありますか？

私は正しい、間違っていないという頑なさとお付き合いできそうか再設定してみましょう。

ずっと「人はみんな少し苦しくても努力をして進化していきたいものだ」と信じて疑わずに生きてきたため「苦しい思いをして努力するくらいなら別に今のままで十分幸せ」と思う人のことが理解できなくて嫌われがちだった。←こういう考えの人に対する嫌な印象を持ってしまった経験の概念を書き換えたらこういう価値観の人もあるんだなと思えるようになったため、必要以上に自分の正当性を主張する必要がなくなった