

軸の在り処、自己肯定感から診る

「自分の軸状態」診断

自分軸・自己肯定感トレーナー
たかのまゆこ

当てはまる項目の数を数えてください

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 1、物事のネガティブな面を見ってしまうことが多い |
| <input type="checkbox"/> 2、自分のことより、人から頼まれたものを優先しがち |
| <input type="checkbox"/> 3、「何か言われるかも…」そう思うことが多い |
| <input type="checkbox"/> 4、「どうせ…」と考えることが多い |
| <input type="checkbox"/> 5、誰かと一緒にいるときは明るくふるまうことができるが、一人になるとどっと疲れが出てしまう |
| <input type="checkbox"/> 6、誰かと比較して凹んでしまうことが多い |
| <input type="checkbox"/> 7、自分自身に対して「OK！」と言ってあげることができる頻度が少ない |
| <input type="checkbox"/> 8、自分が「いま、どう感じているか？」に気づくことが苦手 |
| <input type="checkbox"/> 9、本音をついつい隠してしまう |
| <input type="checkbox"/> 10、自分に対して否定的な言葉をかけてしまうことが多い |
| <input type="checkbox"/> 11、ついつい、誰かのペースに合わせてしまいがち |
| <input type="checkbox"/> 12、寝る前に、モヤモヤとする考え事や「自分反省会」をしてしまう |

いくつ当てはまりましたか？

1～3つチェックがついた方

かなり、自分軸を大切にできていますね！
もっともっと、「本当の自分」を解放し、楽しく生きていくために、自分軸や自己肯定感を整えていきましょう！

→自分の可能性の幅を広げるために、
個別体験レッスン&説明会へどうぞ！

7～9つチェックがついた方

軸ズレ度60%...
「心のなかの自分」が半泣き状態かもしれません。
もうすぐ、泣き出しちゃうちゃうかも...
泣き出しちゃう前に自分に向き合い、「自分の本当の気持ち」に気づいてあげましょう！

→本当の「なりたい」に気づくために、
個別体験レッスン&説明会へどうぞ！

4～6つチェックがついた方

ちょっと軸がズれて、「心のなかの自分」はぐっと涙をこらえている状態かも。
こらえている状態って、予想外に疲れてしまうんです...
疲れ切る前に、「本当の自分の訴え」に気づいてあげましょう！

→「どうなりたいのか？」を考えるために、
個別体験レッスン&説明会へどうぞ！

10～12つチェックがついた方

軸ズレ度85%...
「心のなかの自分」が泣いていませんか？
「自分」は一生お付き合いしていく、大切なパートナー。
じっくり自分と向き合って、泣き止ませてあげましょう。
大丈夫です！私は軸ズレ度95%くらいでしたから！

→「自分に向き合う」第一歩、
個別体験レッスン&説明会へどうぞ！

個別体験レッスン & 説明会のご案内

「一人で自分に向き合う」これをやろうとすると、
孤独感に押しつぶされそうになることも多々あります(私の体験からです)。
でも、「変わろう」「向き合おう」と思い立ったのであれば、絶対に諦めないでください！

自分と向き合った経験は、それからの人生にとって大きな大きな財産となり、
変わった自分に出会えたことは、代えがたい自信になります！

本気で「自分自身に向き合いたい」「変わりたい」と思われる方に向けて、
◆本当の自分に出会う「自分迷路脱出プロジェクト」◆というものをご提供しています。

まずは、個別体験レッスン & 説明会にご参加ください。

この個別体験レッスン & 説明会では、「なりたい自分」を思い描きながら、
そこまでの航海図を考えます(体験で作った航海図は、お土産としてプレゼント ♪)。

個別体験レッスン & 説明会へのお申し込みは、
LINEで【**体験レッスン希望**】とメッセージを送ってください！

※通常7,700円のところ、LINEでは特別価格(人数限定)でご案内しております。

メッセージの送り先(LINE)はコチラ

↓↓↓

<https://lin.ee/b6JFWul>

コチラのQRコードからも、LINE
にアクセスできます。

↓↓↓

