

<LINE@ご登録者プレゼント>

自分を生きていない度 チェックシート



次の項目で、当てはまるものにチェックを入れてみてください。

いくつ当てはまりますか？！

「プライベートシーン」と「ビジネスシーン」二つのシーンからチェックできます。

.....

* プライベートシーン

- 親・子ども・犬など 何かの世話をしなきゃいけない
- 夜は早く寝なくてはならない
- 朝は早く起きなくてはならない
- 夜はぐっすり眠らなければならない
- ご飯を作らなければならない
- ご飯を食べなければならない
- 買い物に行かなければならない
- お風呂に入らなければならない
- いつも身綺麗にしておかなければならない
- いつまでも若々しく健康でいなければならない
- 良い人をついついやってしまう
- 悩みを打ち明けられると嬉しい



.....

.....

* ビジネスシーン

- 日中はベストコンディションでいなければいけない
- 日中は最大のコストパフォーマンスを発揮しなければならない
- 仕事では人に合わせないといけない
- 上司の言うことはきかなければならない
- 同僚とは仲良くしなければならない
- 得ているお給料と同等かそれ以上の仕事をしなければならない
- 休んではいけない
- すごい仕事をして結果を出したい
- 何かを達成したら自分にご褒美をあげられる
- 休みの日でも仕事のことが頭に浮かぶ
- 「あなたのお陰で...」と言われると嬉しい
- ついつい人のサポートをしてしまい自分が大変になる



.....

あなたの「自分を生きていない度（自分不在度）」判定

（プライベートシーン、ビジネスシーン、それぞれのチェック個数でそれに判定）



* 1~3個 自分不在度30% * 4~7個 自分不在度70% * 8個以上 自分不在度100%

%はあくまで目安です。

個数が少なくとも、それが頭の中で占めるウエイトが大きいと、%は上がります。

個数が少なくてても、安心できません。

1つのチェックでも、それに派生して複数の自分不在が隠れている可能性大です。

<あなたに贈るメッセージ>

さあ、あなたの自分不在度は何%でしたでしょうか？！

そして、チェックリストの文言□に、「????」ではなかつですか？！

「こんなの当たり前じゃない？」と思われたとしたら、あなたは、かなり要注意です！

なぜなら、

それはガマンする生き方(=自分不在な生き方)が当たり前になっているサインですから(笑)

人はみんな、大なり小なり

「周りの人に大変にさせられる」「分かってもらえない」「私こんなに頑張ってるのに」と報われない思いを抱えています。

それを今までは、周りのせいだと思ってきましたよね。

「振り回す人がいる」「分かってくれない人がいる」「私の努力を認めてくれれない人達」と。

しかし！全ては逆だったのです！！

実はあなたが、

「私は人の役に立たなければいけない」「私のことわかってくれる人なんて誰もいない」

「人に認められるためには、並並ならぬ努力が必要だ」…などと、**思い込んでいることが目の前に映し出されていた(=自分が相手をそのように見て反応していた)**のです。

さあ、思い込みが映し出される幻想の世界を飛び出して、愛しかないリアルワールドで生き始めませんか？

そのキッカケとして「あなたの思い込みを一つ解消する」

LINEセッションをプレゼント🎁いたします。

このLINEに、①自分不在度の% ②日常で気になること違和感のあること一つ

送ってください。ご質問でも構いません。(混んでいるとお待たせすることもありますが、心を込めて順次お返事していますので、お待ち頂ければ幸いです)

あなたとのLINEやりとり、楽しみにしています♡

るーみん😊