

💎 先送り→すぐやる自分になるために

井之上真帆様専用

すぐやるタイプ診断 & 動きたくなる質問



個性心理学でみるあなたのタイプは

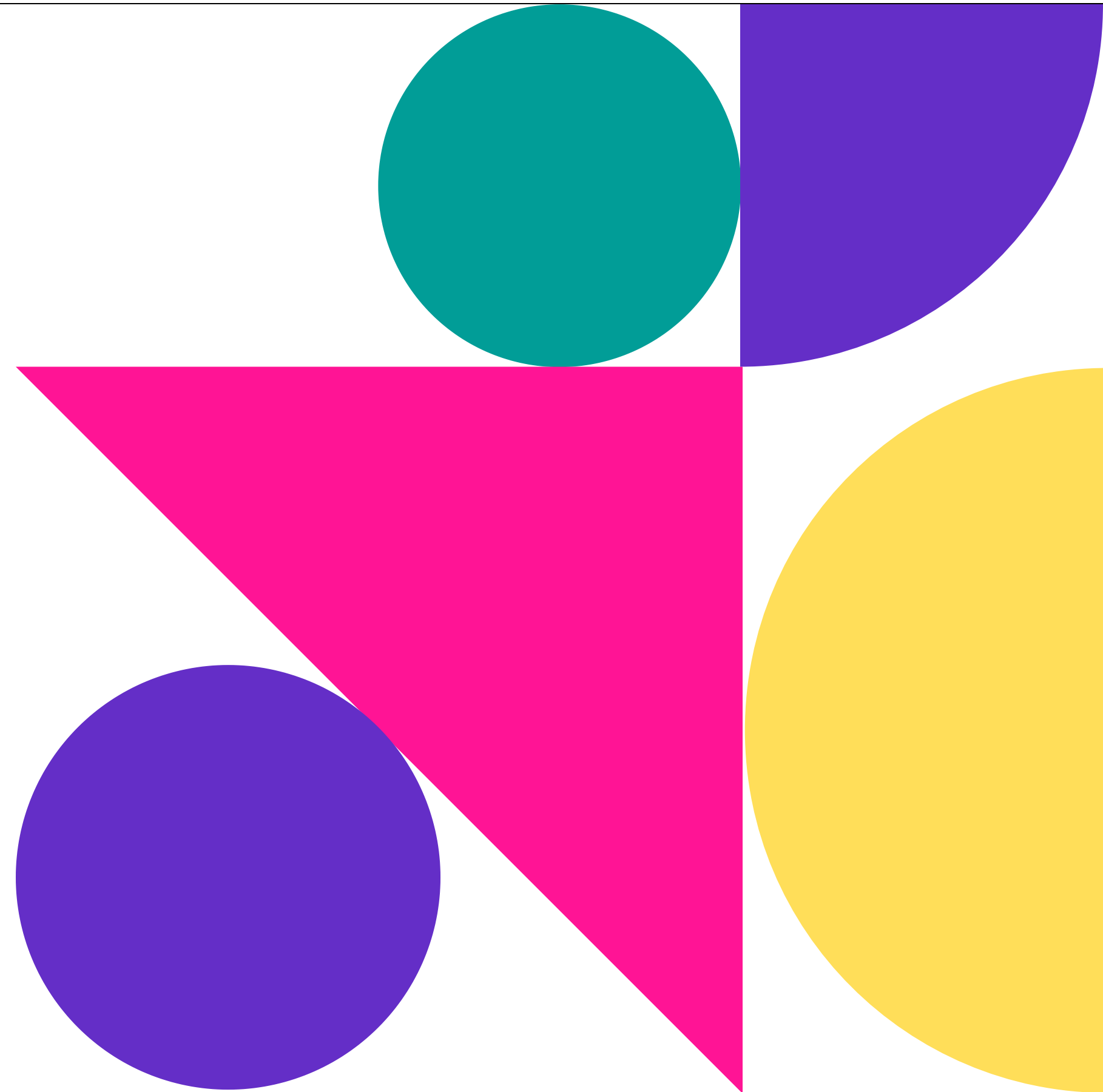
【こじか】 と 【たぬき】 です！！

なぜ2つあるのかというと、
本質と、意志決定の部分があるからです。
あなたの本質は、こじか です。
でも、意志決定をするときには、あなたの中のたぬきな部分が出てきます。
本質と意思決定でタイプが異なるため、
決めても思い通りにいかずに、
アレっとなるようです。



本質は本当のアナタ、
意志決定は
大事なことを決めるときに
出てくる部分です。

今回は、サロンオープンにともなうご自宅のお片付けとのことですね。細かいものはパッと処分の判断ができますが、大掛かりなものについては、ためきの部分がでてしまって、処分しても大丈夫かな？いざ処分するとしたらどうしようかな・・・などど、いろんなリスクや手続きの方に意識が向いてしまって、なかなか決定できない状態になってしまっているのかもしれませんが。ためきは一言でいうと心配性です。何が嫌なのか、気になるところや面倒なところに気づいてあげると、スルっと動き始めることも可能です！

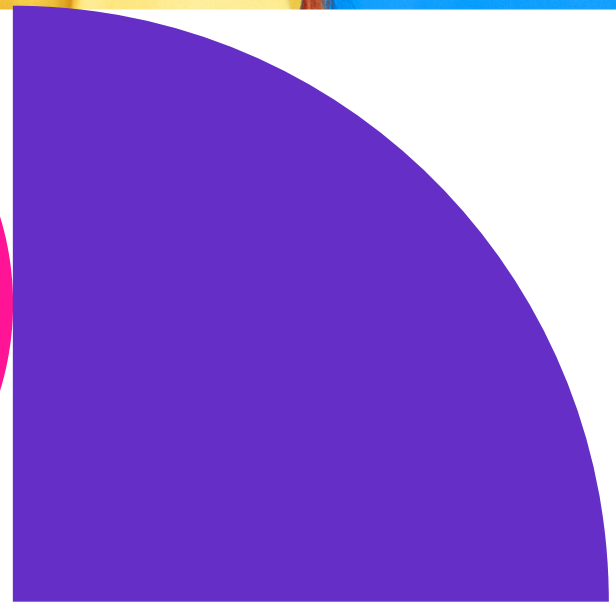
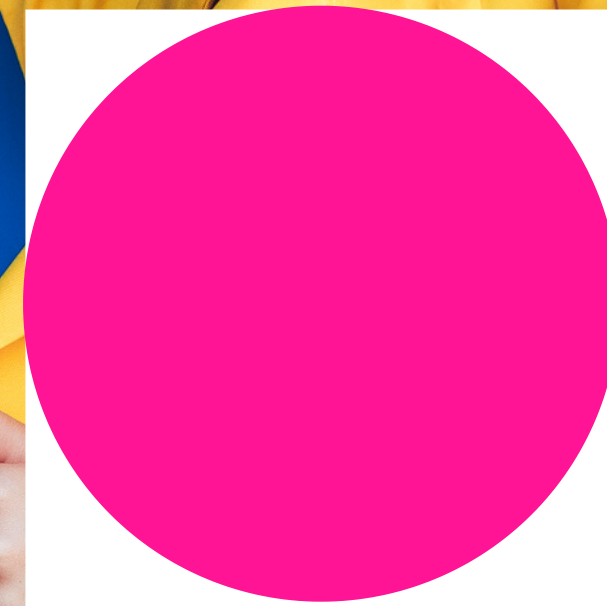
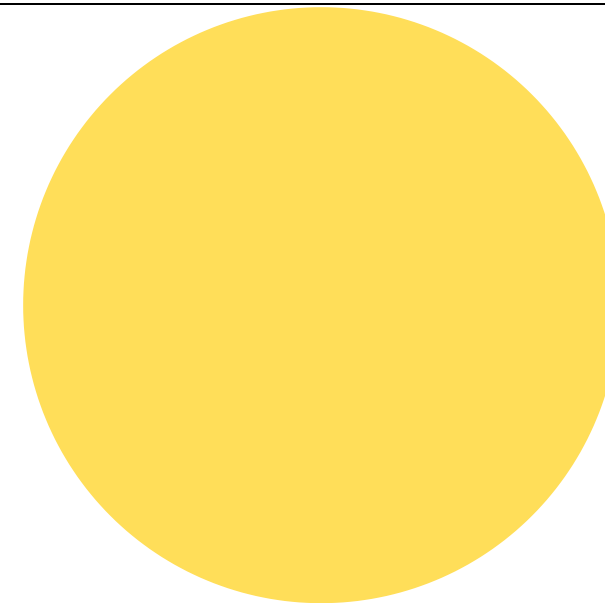


じゃあどうすれば？

2つの方法があります

1. こじかの軽やかな自分の直感に従う

こじかは無邪気でアイデア豊富なので、沢山思いつきますし、「こうしたい！」というのが本当はあるはずです。なので、自分の中のためきの部分が慎重に判断したがることを踏まえつつ（そんな自分がいると気づくだけでも、行動を止めることをやめる効果があります）思いついたことはやる！と決めてしまうことです。ためきの部分が面倒ごとや心配なことを思いつかせるかもしれませんが、そこにかまっていると時間がかかるので、スルーすると決めてしまいます。面倒でも怖くても最初にビビってきたアイデアを信じます。

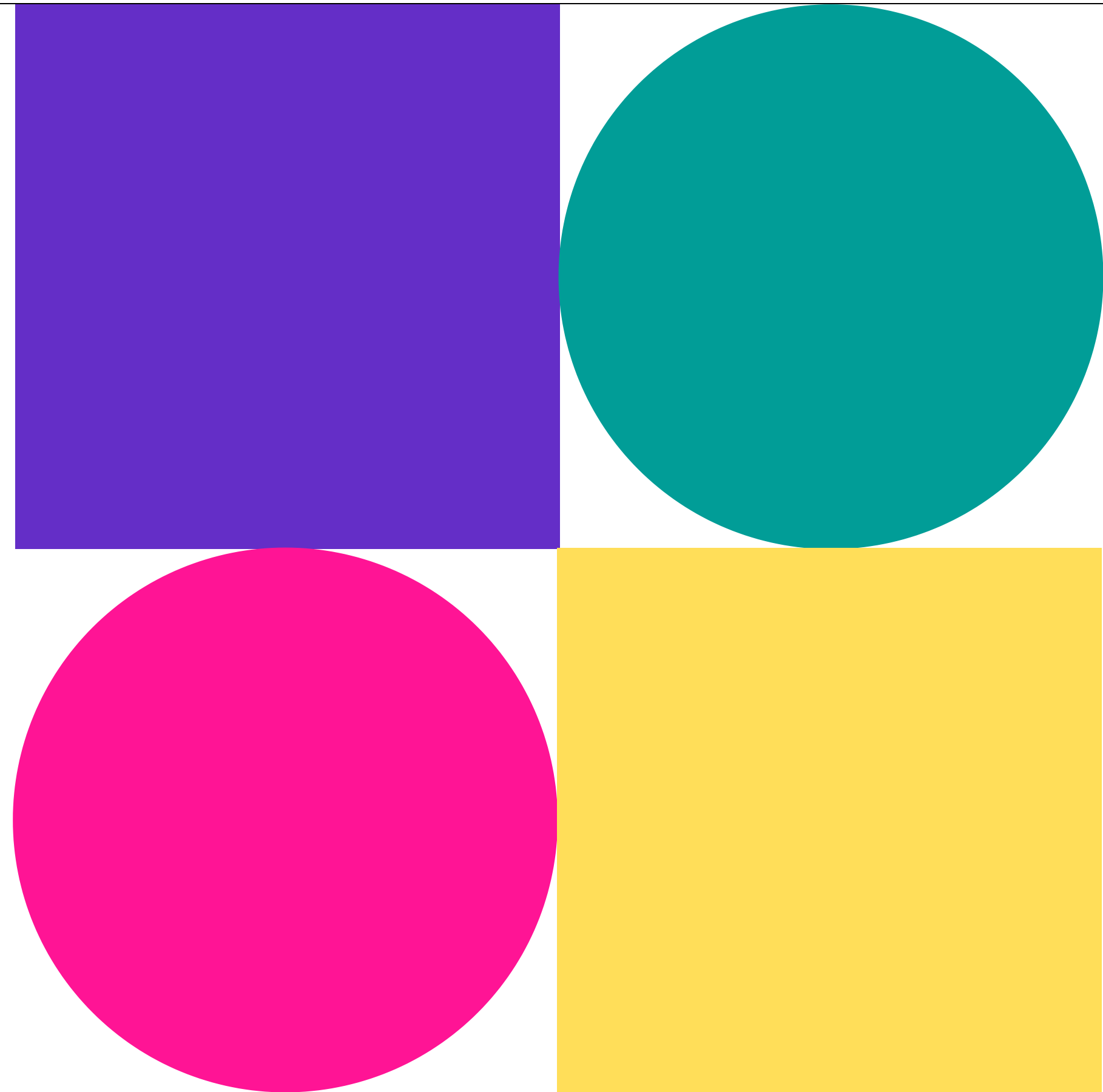


もう一つのパターン

ひたすら、ためきの部分に寄り添うこと。
特に大事と思うことを決める際には、こちらの方がすっきりするかもしれません。

思いつく限りの、面倒と思う部分や、心配に思うことを、一つずつ丁寧に列挙していきます。
全部紙に書き出すのがいいです。
そうして一つずつ潰していくと
時間はかかりますが、必ず前に進んでいきます。

とにかくリスクを回避したがるし、なかなか決定できず、いつまでも観察して先送りするためきの部分がでしまうと、なかなか進めないの、大きな面倒やリスクをある程度潰したら、先へ進みましょう。



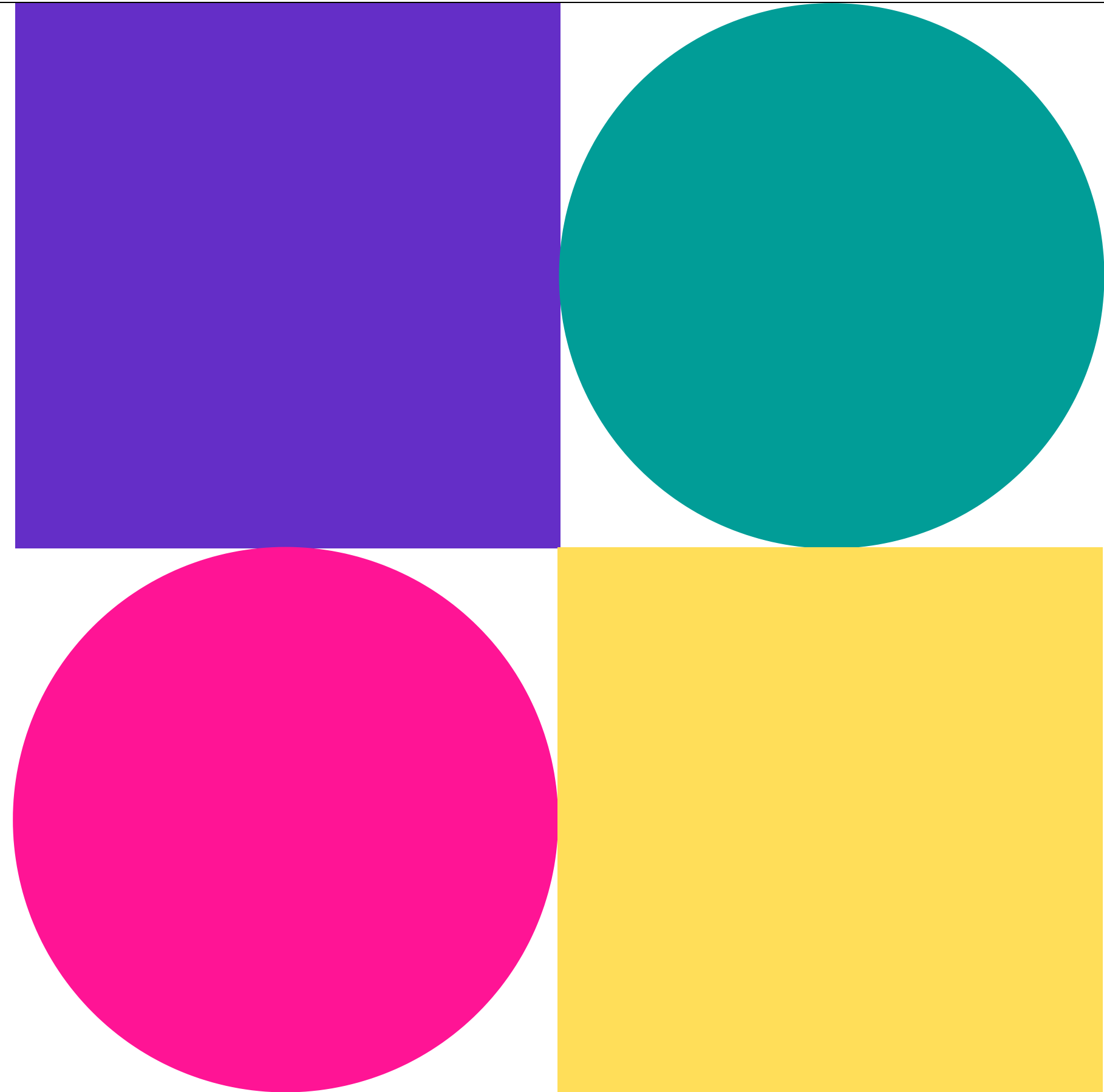
さらに補足・・・

今回は、段取りが苦手ということだったので、
【思いついた順に全部を書き出してみる】のがオススメ
です。例えばこんな感じで、

ソファ→どこに捨てれるんだろ→重くて運べない→誰
か取りに来てくれるかな→そういうサービスないかな
→（サービスを調べる）→トラックを借りたら自分で
できるかな→ などなど

書いてるうちに、やるべき行動が思いつくので、まず
は段取りなど難しいことを考える前に、気になること
を気になった順に書き出すのがおすすめです。

効率のいい順番に並べるのは、書き出した後からでも
可能です♡



まとめ

こじかと、ためきで考え方が違うからやりにくかったと知る。

大事な決定ほど、アイデアよりもリスクが思いつきやすいため、行動がとまりがち、と知るだけでも変われます。

とにかく早く行動したいなら

こじかの部分を信じて、ひらめいたことをとにかくやってみる！
困ってもきつとなんとかかります。

丁寧に動きたいなら

ひとつずつ思っていること、感じていることを「よし！これならできそう！」と思うまで書き出してみることです。手順を小さくして一つずつリストアップして、行動して消すということをやっていきましょう♪



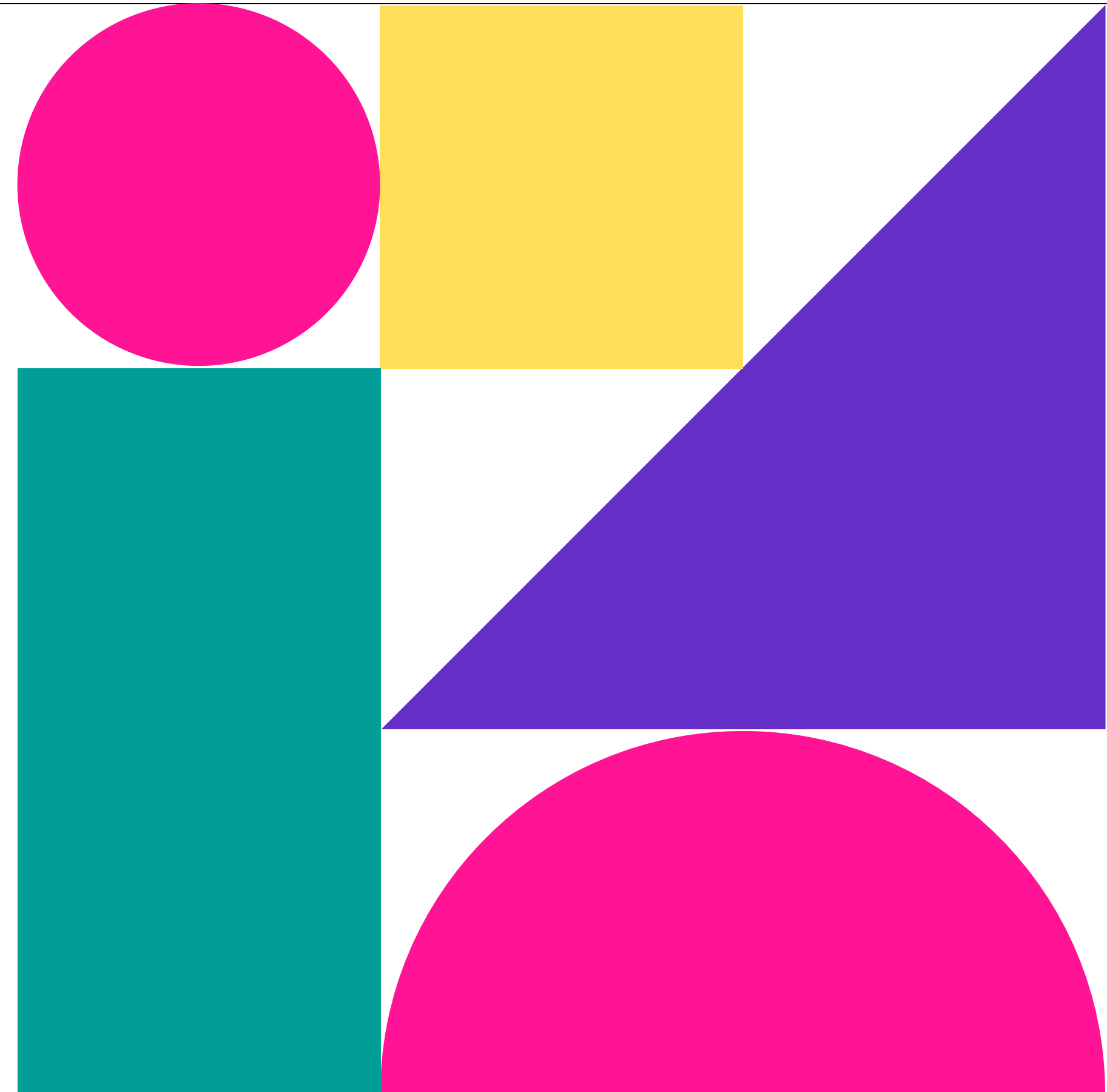
今あなたに必要な行動 するための質問。

「良くないと思っていることは何？」

です。小物は片付けられるけど、大型のものが片付けられないなら、そのことに対して、「良くないと思っていることは何？」です。片付かないことで、何が、どんなことが、良くない状態になっているのでしょうか？

ノートに書いて答えてみてください♪

もしくは、ソファを片付けることで、「良くないと思っていることは何？」片付けないメリットに気づくと、片付けたくなるかもしれないですね！





追加の質問♪

「今と20%違っていたらどうなる？」

真帆さんへ、特別にもう一つ質問をプレゼントします♡
例えばソファの片付けが完了していないにしても、今より20%だけ進んでいたら（例えば粗大ごみシールの手配をしているとか）どうなっていたでしょうか？
一度に全部やろうとすると、腰が重くなりがちです。
気持ちに乗るような、簡単なことから始めると、やってるうちにエンジンがかかってきますよ♡

以上になります！この度は診断にお申込みくださりありがとうございました♡
サロンのオープン、楽しみにしています！！♡