

ようこそ！

Pandora Boxを開けて
今のあなたを
チェックしてみてください



チェックリスト

【起業家・フリーランス】

NO		チェック
01	仕事が不安定で、毎日が不安定な気持ちで過ごしている。	☐
02	自由なはずなのに、クライアントの意向に縛られている。	☐
03	収入が不安定で、常にお金の心配をしている。	☐
04	自分の価値が認められていないと感じる。	☐
05	オンとオフの切り替えができず、常に働いている。	☐
06	自己管理がうまくいかず、時間の使い方に悩んでいる。	☐
07	仕事を断ることに罪悪感を感じ、休めない。	☐
08	仕事が趣味だったが、今はただの仕事になっている。	☐
09	自分のペースで働けないと感じる。	☐
10	将来の展望が見えず、不安に駆られることが多い。	☐
11	仕事に追われて、プライベートな時間が取れない。	☐
12	クライアントの意向に合わせすぎて、自分を見失っている。	☐
13	孤独感を感じる事が多く、相談相手が少ない。	☐
14	次の案件が取れるか不安で、常にプレッシャーを感じている。	☐
15	好きで始めたことが、今は苦痛になっている。	☐
16	自分のペースで休めず、心身のバランスが取れていない。	☐
17	他人と比べて、劣等感を感じる事が多い。	☐
18	働きすぎて健康を犠牲にしている。	☐
19	何のために働いているのか、目的が見えなくなっている。	☐
20	自分のスキルや経験が正当に評価されていないと感じる。	☐

あなたの*Pandora・Box*の中味は？

【チェック数16~20】

他人の期待や社会の価値観に沿って行動することが多く、本来の自分を見失っている可能性があります。心身の負担が大きく、疲れやすい状態です。このままでは大きな不満やストレスが蓄積する恐れがあるので、まずは自分の本当の気持ちに耳を傾けてみましょう。少しずつ、自分を大切にする習慣を取り入れていく必要があります。

【チェック数11~15】

自分の価値観や感情を抑え込み、周囲に合わせていることが多い状態です。このままでは、心身のバランスを崩す可能性もあります。自分の意見や感情を表現することが難しく、窮屈さを感じる人が多いでしょう。小さなステップからでいいので、自分の意見を出す機会を増やし、日常での選択が自分らしいものか見直してみましょう。

【チェック数6~10】

あなたは部分的に幸せを感じているようですが、どこかで不満や空虚さを抱えているかもしれません。幸せのチャンスが周囲にあるのに、自分から遠ざけてしまっている可能性があります。日々の選択を見直し、小さな「幸せポイント」を増やす行動を取り入れることで、空虚さが減り、充実感に変わっていきます。

【チェック数0~5】

自分の価値観に基づいて行動することができていますが、さらに自分らしさを追求する余地があるでしょう。常に自分の中の声に耳を傾け、もっと自由に生きる方法を探することで、揺るぎない自信が生まれ、本当の自分に磨きがかかります。

結果はいかがでしたか？

ギリシャ神話によると
パンドラが箱を開けた時に
災いが広がり、
急いで閉めると
希望だけが箱に残っていたとか。

つまり、今のあなたは箱を開けたことで
「希望」があるということ。

結果を素直に受け取り
”本当の自分”で生きることを
自分に許可しませんか？

