

＼無料PDFワーク／

整えすぎで止まっている人のセルフ診断ワーク

「整えているつもりで、動けていない私」に気づくチェックと一歩



【Step1】

整えモードに入りすぎていない？チェックシート

当てはまる項目にチェックを入れてください。

- 朝晩のルーティン（瞑想・ジャーナルなど）に完璧さを求めすぎている
- 「まだ整ってないから…」と、新しい行動を先延ばしにしている
- 感情の揺れがあると「まだ整ってない証拠だ」と思ってしまう
- 整えることに集中しすぎて、目の前の一歩が踏み出せない
- 小さなチャレンジにも「まだ早いかも」と感じてしまう

→ 3個以上チェックがついた方は、
「整えすぎによる停滞」の可能性あり！

【Step2】 あなたの“整えグセ”の正体は？

次の問いに答えてみてください（書き出しワーク）

1. 私は「整っていない自分」をどんなふうに感じている？
2. 「整ってから動こう」としすぎている理由は？
3. 本当は、今すぐやってみたい行動は？
4. それを「やってもいい」と思えるとしたら、どんな気分？

＼無料PDFワーク／

整えすぎで止まっている人のセルフ診断ワーク

「整えているつもりで、動けていない私」に気づくチェックと一歩



【Step3】整えるだけで終わらせない、行動のスイッチ言葉

以下のような言葉を、今日から意識してみてください。

- 整っていないなくても、動いていい
- 小さな一歩が、エネルギーの循環をつくる
- 行動が整いを深めることもある

この診断ワークは、あなたが“整えっぱなし”で止まっていた状態から、
「今の自分で一歩踏み出す」ためのサポートになるはずです。