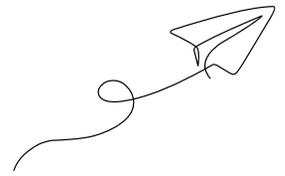


人生激変チェックシート



- 自分には積み重ねてきたものが何もないと思う
- 「私って居ない方がいいのかな？」とよく思う
- 自分に対して常に無価値感がある
- つい嘘をついてしまったり、本音とは別の事を言ってしまう
- 1つの事をやり遂げるのが苦手で、何をやっても長続きしない
- 何でも人に相談しないと出来ない。人の意見にすぐ左右される
- 「NO」と言う事が出来ず、いつも辛い状態に追い込まれる
- 仕事や課題を完璧にこなそうと頑張ってしまう
- 他人と親密になるのが苦手
 - 相手が自分の事をどう思っているのかが常に気になる
- 他人に拒絶されるのが怖くて、自分から先に関係を切ってしまう
- 「他人に認められたい」という気持ちが強い
- もしかして虐待かな？と思うほど、子どもにあたってしまう
- 配偶者やパートナーから頻繁に暴力を受ける。またはその逆
- いつも同じ恋愛パターンを繰り返している
- 恋愛が長続きしない
- 恋愛や結婚に一步踏み出せない
- 異性というと安心出来ず、うまく付き合う事が出来ない
- 鬱状態になりやすい
- 何が楽しくて、何が悲しいのか？自分が何をしたいのかよく分からない
- 自己批判や自己否定をする癖から抜けられない
- 自分を優先する事が出来ない
- 自分の事が好きになれない
- 本音で付き合える友人はいない
- 「私は愛されていない」と感じることもある
- 人間関係を築くのが苦手。1人でいた方が気楽だが、時折孤独を感じる
- 母親または父親とうまく関わる事が出来ない。又は兄弟姉妹と仲良く出来ない
- 時々不安や心配で頭がいっぱいになる
- 未来に希望が持てず、自分の人生に喜びが持てない



何個チェックができましたか？

チェックの数が多いほど生きづらさを感じやすくなります。
そして、それがあなたの今に大きな影響を与えています。

今、生きづらさや悩み、問題を感じてることがありますか？
もしかしたら生きづらさの解消にcocoful-jがお役に立てるかもしれません。

どうぞお気軽に『捉え方講座』の無料体験会、
又は、インナーチャイルドセラピーの体験へお越しください。

自分の心が楽になると、生きやすくなります。生きやすくなる
には実は、心のコツを何点かつかめば良いだけです。
是非、一緒に無邪気に人生という旅を楽しみましょう！！

