

ブレ体質チェック

- 疲れやすい
- いつも体のどこかに不調がある
- ポジティブになったりネガティブになったり感情の波が激しい
- やりたいことを色々考えていても行動を起こす気力が湧かない
- アクションを起こしてはみるもののなかなか進まない
- 何かをやろうとしてもズームに進まないアクシデントに見舞われる
- 「自分には無理」「難しそう」とチャレンジする前に諦めがち
- いつも何かを追われてる気がする
- 焦って不安になることが多い
- 朝スッキリと起きられない
- 夜ぐっすりと眠れない
- 自分が何を食べたいのか分からない
- 「～しなきゃ」という気持ちで何かをすることが多い

3つ以上、当てはまる項目がある方は「ブレ体質」