

潜在意識の錬金術 | 一ノ瀬 零

無意識ブレーキ ミニ診断シート（10問版）

5分でわかる、あなたの「止まり方」の傾向

登録特典⑤ | 全テーマ共通 | 所要時間：約5分

使い方

各質問を1（全くない）～5（いつも）で採点し、合計が最も高いタイプが、あなたの主ブレーキです。

この10問は、30問の本診断の「予告編」です。結果は一般論ではなく、あなたの日常の止まり方を示します。

10問診断

1 = 全くない 2 = たまに 3 = よく 4 = かなり 5 = いつも

#	質問	1	2	3	4	5
1	物事を始める前に「失敗したらどうしよう」と考える					
2	完璧にできないなら、始めない方がいいと感じる					
3	人の顔色や評価を気にして、自分の意見を変える					
4	「みんながこうしてるから」と理由なく従うことがある					
5	新しいことより、安全な選択を取ることが多い					
6	変化より安定を選ぶことが多い					
7	体が重い・疲れやすい・緊張しやすい					
8	休んでも疲れが取れないことがある					
9	頑張りすぎて、燃え尽きそうになる					
10	「もっとやらなきゃ」と自分を責める					

採点の見方

質問	ブレーキ軸
Q1～2	完璧主義
Q3～4	他人軸
Q5～6	リスク回避
Q7～8	身体ブレーキ
Q9～10	減点方式

結果の読み方——5タイプ

完璧主義型 始める前に止まる。新しい挑戦・発信・申し込みの直前で手が止まる。	他人軸型 周りの反応で止まる。意見を言う・断る・選ぶ場面で止まる。
リスク回避型 安全な方を選んで止まる。変化・転職・関係の見直しで止まる。	身体ブレーキ型 体が先に止める。疲労・緊張・不眠で着手できない。
減点方式型 失うことを恐れて止まる。お金・評価・失敗の場面で、受け取りや行動が止まる。	

タイプ別「今日試せる1つ」

タイプ	今日の1アクション
完璧主義型	60点でもいいから、1つだけ提出する
他人軸型	今日1回だけ、自分の意見を言う
リスク回避型	怖いけど小さい変化を1つ試す
身体ブレーキ型	3分だけ横になって呼吸する
減点方式型	小さく受け取る（300円以下の自分への買い物）

30問の本診断へ

10問で主ブレーキがわかりました。30問診断では6つすべてのスコアと、あなたの悩み・生年月日データを接続して、個別の設計図を渡します。

診断はこちら：

<https://selftf.lifecontrolbu.com/mailmag-15d.html>

無料で30問診断を始める →