

心のエネルギー漏れを止める！ 「中途半端な決意」の棚卸しシート

このシートは、あなたの無意識下で動き続けている
「やりかけのプログラム」を整理し、
本来のあなたが持つエネルギーを100%今に注げるようにするためのものです。



■ STEP 1: 中途半端な「決意」を書き出す

「いつかやろう」「そのうちやる」「とりあえず今はいいか」……。

そう思いながら、心の中に「種」をまいたまま放置していることを、思いつくままに書き出してみましょう。（

例：読みかけの本、連絡しそびれた人、検討中の講座、片付けたい場所など）





■ STEP 2:今の自分のエネルギーを確認する

STEP 1で書き出したことを眺めたとき、どんな気持ちになりますか？
あてはまるものにチェックを入れてください。

「やらなきゃ」と少し重い気持ちになる

焦りを感じて、今のことに集中できない気がする

視界に入るたびに、モヤモヤする

その他

すっかり忘れていたけれど、言われてみれば気にかかる



STEP 3: ラベルで「仕分け」する

書き出したリストを3つに分けてみましょう

1. リセット(手放し)するもの

今の私にはもう必要ない。その「種」を完全に抜く。

2. 保留(一時停止)するもの

今はタイミングではない。一旦脇に置く。次に考える時期を決める。

3. 実行(再始動)するもの

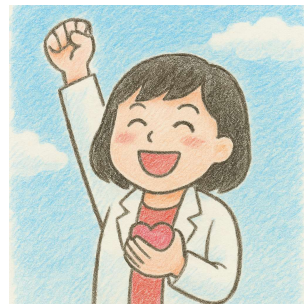
やっぱり大切！今すぐ最初の小さな一歩を踏み出す。

■ STEP 4: エネルギーを呼び戻す「宣言」

それぞれの項目について、選んだスタンスを、次のように自分自身に対して明確に宣言しましょう。

私の宣言：

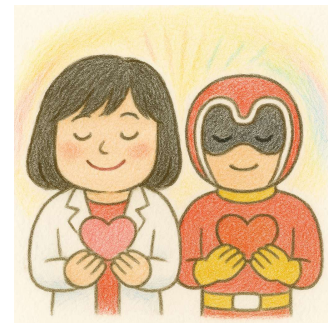
「私は、[]について、
今日から [リセット・保留・実行] することを、明確に決めました！」



■ STEP 5: 棚卸し後の「変化」を味わう

宣言をした直後の、あなたの体感覚はどうになりましたか？

💡 保健室コーチングからのメッセージ



「中途半端に放り出したもの」は、実はバックグラウンドで動き続けるアプリのように、あなたのエネルギーを少しずつ消費しています。この「棚卸し」を定期的に行うことで、あなたの花壇には、本当に育てたい美しい花だけが咲き誇るようになります。