

ONLINE SALON

KAOLABO

71

Apr. 2025

チャンスを逃す人の傾向

- ・いつも迷っている
- ・いつも悪習慣に戻る
- ・手放すことが怖い

悩んだ分だけ時間を
無駄にしています

周りに流されず主体的に
人生を歩みましょう

やめる決断は難しい
手放すことも決断です

成功マインド
を作る！

決断のポイント「感情」

決断力の鍛え方



KAOLABO



成功マインドを作る！ 決断力の鍛え方

質問 1. あなたが「成功している」と思う人の共通点は何ですか？

質問 2. 自分が理想とする成功を手に入れるために、どんなマインドが必要だと思いますか？



無断複写・複製・転載を禁ずる

Copyright © 2025 WJ Products All Rights Reserved.





KAOLABO



質問 3. 下記の成功者のマインドの中で、特にあなたはどのマインドが必要だと思えますか？

- ・正しいマインド
- ・あきらめない
- ・失敗を恐れない
- ・周りの目を気にしない
- ・楽に成功しようと思っていない

回答は質問4の表にご記入ください。

質問 4. 「質問 3」の答えで、もしそのマインドが身についた時に、今と何が変わると思えますか？またはどんな結果を手にすると思えますか？

必要だと思うマインド	<input type="checkbox"/> 正しいマインド <input type="checkbox"/> あきらめない <input type="checkbox"/> 失敗を恐れない <input type="checkbox"/> 周りの目を気にしない <input type="checkbox"/> 楽に成功しようと思っていない
身についた時、今と何が変わるか？ どんな結果を手にするか？	





KAOLABO



質問 5. あなたはこれまでどんな大きな決断をしたことがありますか？（幾つでも）その決断の仕方は、どんなでしたか？（即決した、悩んで悩んでやめた、周りの人の意見を聞いて決めた…などなど）その決断の結果はいかがでしたか？

決断したこと	決断の仕方の特徴	決断の結果
例) 結婚を決めた	感情と理性のバランス	安定した家庭を築いた
例) 実家を出て一人暮らし開始	背中を押されて決意	精神的にも自立できた
例) 海外移住を決意	直感で即決した	新しい価値観を得た





質問 6. 直感をもっと捉えやすくするために、何ができそうですか？

できそうなこと	なぜそれを挙げたか？
例) 一人の時間を意識的につくる	静かな環境で自分の内側に意識を向けることで、心の声に気づきやすくなる。
例) 「なんとなく気になる」をメモに残す	直感の種に気づきやすくなり、自分の感覚のクセも見えてくる。
例) 迷ったときに体の反応を観察する	頭ではなく「ワクワクする・重たく感じる」などの身体感覚から直感を掴みやすくなる。





質問 7. 決断力を養うトレーニング方法を学びました。
下記の中で、あなたがやってみたいトレーニングはどれですか？

- 小さな決断を増やす
- 決断基準を明確にする
- 時間制限を設ける
- 過去の決断の振り返り
- 決断のロールモデルを真似る

質問 8. あなたの決断の最適なタイミングを見つけるために、
下記の診断テストをやってみてください。

#	質問	A (0点)	B (1点)
1	朝起きてすぐに頭が冴えている方だ	<input type="checkbox"/> Yes (0点)	<input type="checkbox"/> No (1点)
2	夜になるとアイデアがどんどん湧いてくる	<input type="checkbox"/> No (0点)	<input type="checkbox"/> Yes (1点)
3	重要な決断をしたあと 「早朝の決断はよかった」と思うことが多い	<input type="checkbox"/> Yes (0点)	<input type="checkbox"/> No (1点)
4	夜の方が、感情が高ぶって決断したくなる ことが多い	<input type="checkbox"/> No (0点)	<input type="checkbox"/> Yes (1点)
5	朝は静かで心が落ち着いていると感じる	<input type="checkbox"/> Yes (0点)	<input type="checkbox"/> No (1点)
6	夜、つい感情的になって何かを即決して しまうことがある	<input type="checkbox"/> No (0点)	<input type="checkbox"/> Yes (1点)
7	クリエイティブな作業（アイデア・企画）は 夜の方が捗る	<input type="checkbox"/> No (0点)	<input type="checkbox"/> Yes (1点)
8	朝に決めたことは後悔が少ない	<input type="checkbox"/> Yes (0点)	<input type="checkbox"/> No (1点)
9	直感で決めるよりも、一晩寝かせてから 決断する方が好き	<input type="checkbox"/> Yes (0点)	<input type="checkbox"/> No (1点)
10	夜は疲れていて決断ミスをしがちだと 感じる	<input type="checkbox"/> Yes (0点)	<input type="checkbox"/> No (1点)
合計：		点	





-診断結果-

合計	タイプ	説明
0～5点	朝型決断タイプ	特徴
		<ul style="list-style-type: none"> ●朝の静けさと集中力が最も高まる時間帯がゴールデンタイム ●朝の3時間で「重要な決断」をするのがベスト ●一晩寝かせることで冷静さとバランス感覚が戻る
		おすすめアクション
		<ol style="list-style-type: none"> 1.朝イチに「今日の大事な決断リスト」を作る 2.午前中に「YES or NO」を判断し、午後は行動に集中！ 3.夜は考えすぎず、リラックスタイムに
6～10点	夜型決断タイプ	特徴
		<ul style="list-style-type: none"> ●夜の静けさや感情の高ぶりが直感を引き出す ●感覚を頼りに「クリエイティブなアイデア」を膨らませ、翌朝に最終決定をするとバランスが取れる ●短期決断より「じっくり型」が得意
		おすすめアクション
		<ol style="list-style-type: none"> 1.夜は自由にアイデアを出し、メモやノートに書き出す 2.翌朝に「本当にこれでいい？」と理性チェック 3.大きな決断は「夜に感覚、朝に理性」の両方を使うとミスが減る！





KAOLABO



質問 9. 「質問 8」の診断結果、あなたはどのタイプでしたか？
どんなアクションを試してみようと思いましたか？

あなたのタイプ	<input type="checkbox"/> 朝型決断タイプ <input type="checkbox"/> 夜型決断タイプ
どんなアクションを試してみようと思いましたか？	

質問 10. 質問ではありませんが、私からの強いリクエストです。

直感→決断が大切ですが、直感を鋭くするために、知識を取り入れてください、
経験を増やしてください、失敗は知恵になることを思い出してください。

急に自分や人生を変えようとししないでください。10 年かけて定着しながら上記
のリクエストやってみてください。10 年後あなたは激変していますから！

-以上-

