

A Checklist for Myself as an INFP

INFP/自分の為のチェックリスト



現実逃避しやすい

タスクを「小さな1歩」に分けよう

夢やアイデアをメモに残し、現実につなげてみよう

傷つきやすい（批判に弱い）

「意見」と「自分の価値観」を分けて考えよう

優柔不断（決断に時間がかかる）

「未来の自分はどちらを後悔しない？」を基準にしよう

対人関係（慎重で距離を置きがち）

自分のペースを守りつつ相手を尊重してみよう

計画より感情に左右されやすい

気分が乱れたら書き出して整理してみよう

「遊び・自由時間」をあらかじめ決めておこう



【Morning】朝

☐ 今日の「小さな1歩」を書いた？

☐ 最低限ToDoを3つ決めた？

【Night】夜

☐ 軽い挨拶や会話を楽しめた？

☐ 選択肢を3つ以内に絞った？

☐ 批判を意見と切り分けられた？
