

がんばらずに 流れに乗る 5つのヒント

～気持ちよく働きたいあなたへ～

5 conseils pour suivre
le courant sans trop d'efforts



はじめに

気合いを入れても、空回り。
がんばっても、なぜか報われない。

そんなときこそ、必要なのは
「流れに乗る」という感覚かもしれません。

このPDFでは、
がんばらずに、自然と前に進めるようになる
【5つのヒント】をお届けします。

ヒント1

「やる気」より「余白」をつくる



Créer de l'espace plutôt que de la motivation

何かを始めようとするとき、
「よし、がんばろう!」と気合いを入れるよりも、
まずは頭と心に“余白”をつくるのが大切です。

頑張りすぎていると、
大切なことが見えなくなってしまうから。

一日5分でも「無目的な時間」を持ってみましょう。
そこに、“次の流れ”のヒントが舞い込んできます。

問い：
最近のあなたには、“何もしない時間”はありますか？

ヒント 2

「やらなきゃ」ではなく 「心が動くほうへ」

私たちはつい「正しさ」や「損得」で動いてしまいがち。

でも、“流れに乗る”ために必要なのは心が動いたほうを選ぶこと。

小さな

「これ気になるかも」

「ちょっとやってみたい」

という感覚、無視しないであげてください。

問い：

あなたの心が、最近「ちょっとやってみたい」と思ったことは何ですか？



Pas
« je dois le faire »
mais
« suis ce qui me
motive »

ヒント3

「足りない自分」を直そうとしない

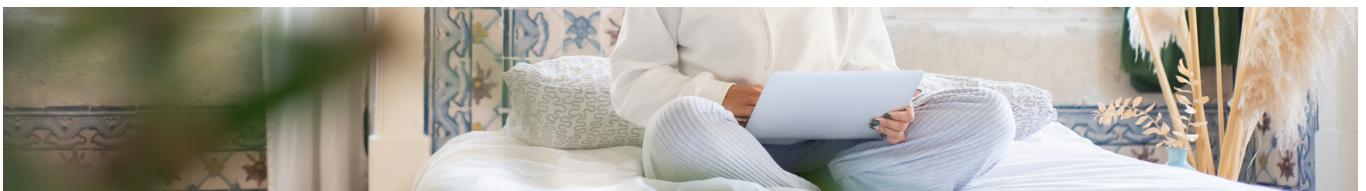
N'essayez pas de corriger vos défauts

「もっとスキルを身につけなきゃ」
「資格がないから無理かも」
そんな風に、“足りない自分”を前提にしないこと。

すでに今のあなたに備わっているものが、
誰かにとっての希望や支えになることもあるんです。

自分の過去・経験・感じたこと。
それがすでに“素材”です。

問い：
「できない」と思っていたことが、誰かに喜ばれた
経験はありませんか？



ヒント 4

「がんばらずに自然と続いていること」 に注目する

続けられたこと＝あなたにとって“無理がないこと”

- ・ 誰かと話すと元気になれる
- ・ 気づいたらブログを読んでいる
- ・ ノートに書き出すのが好き

がんばらなくても“続いていること”こそ、宝物です。

問い：

あなたが気づけば続いていること、どんなことですか？



ヒント 5

「いい流れの人」とつながる

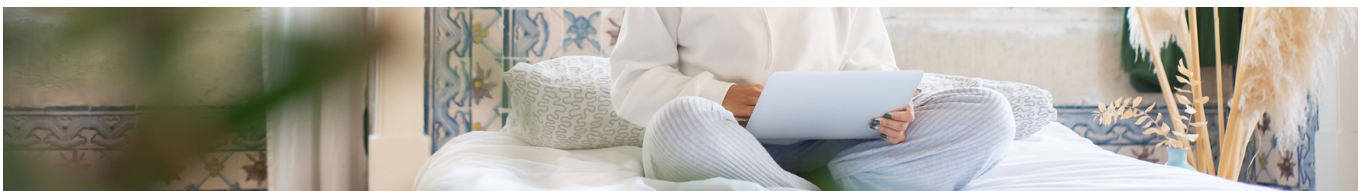
Connectez-vous avec des personnes
qui sont dans une bonne dynamique

自分らしく生きている人、自然体で仕事をしている人、焦っていないのに、結果を出している人そんな人たちと触れるだけで自分にもできる気がしてくる。

「がんばる仲間」より、「流れに乗っている人」との関わりが未来を変えていきます。

問い：

あなたのまわりにいると“安心できる人”は誰ですか？



最後に

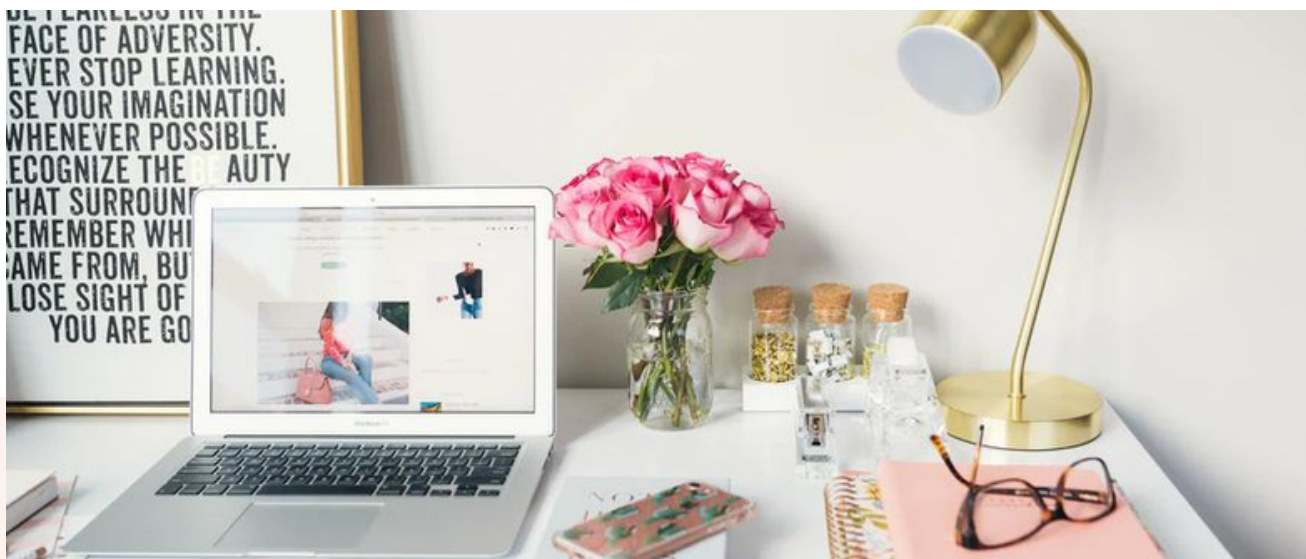
dernièrement

無理しない。
でも、あきらめない。
がんばらないけど、止まらない。

あなたの中にすでにある“自然な力”が、
心地よく動き出すタイミングを、
ゆったりと待ちながら進んでいきましょう。

あなたのペースで、大丈夫です。





最後まで読んでくださったあなたへ

📄 このPDFの内容をもっと深めたい方へ

「自分らしく働きたい」「でもどう始めたらいいかわからない」
そんなあなたのために、7日間の無料メール講座をご用意しました。

▼ Enjoy Your Life 働き方デザイン講座

7日間メール講座

<https://life-alamode.net/p/r/syaK4oCR> (登録はこちら)

Thank you!
