

# HSPを活かす方法 / HSPを強みにする生き方

by ワヨン

# 0. テーマに対する解釈

# 0. テーマに対する解釈

「活かす」 or 「強みにする」 生き方



他の人よりも“結果”を出しやすい生き方

# 1. HSPとは何かを知る

# 1. HSPとは何かを知る

- **HSPとは何なのか？**

HSPの人しかいないので、とりあえず割愛。

- **HSPを知る必要性**

「HSP」を理解し、自分がHSPであることを認識すれば、最低限の現状把握はできる。

# 1. HSPとは何かを知る

- **HSPである自分を知る必要性**

HSPだとしても、特徴や強さは人それぞれ。

“自分はどうか？”の認識が重要

- **HSP以外の人を知ること**

非HSPとHSPのギャップをある程度把握する。

同じところ、違うところを知っておく。

# 1. HSPとは何かを知る

HSPって  
どんなもの？



私はどんな人？

自分とHSPについて把握することが第一歩

## 2. 自分のフィールドを確認する



## 2. 自分のフィールドを確認する

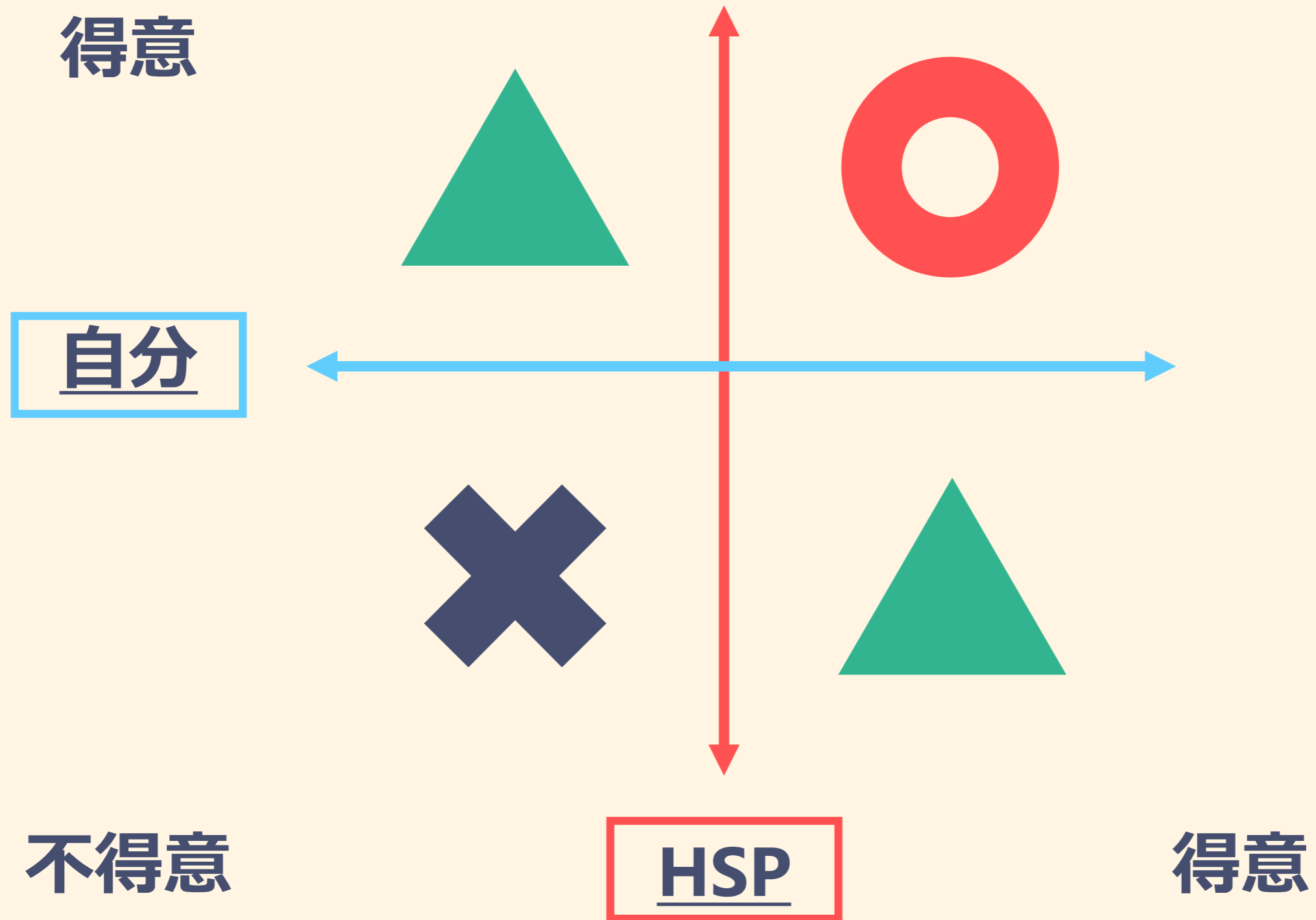
「活かす」 or 「強みにする」 生き方



他の人よりも“結果”を出しやすい生き方

得意なことができれば良いのでは？

## 2. 自分のフィールドを確認する



## 2. 自分のフィールドを確認する

### 疑問

得意なことだけやれば結果が出るのか？

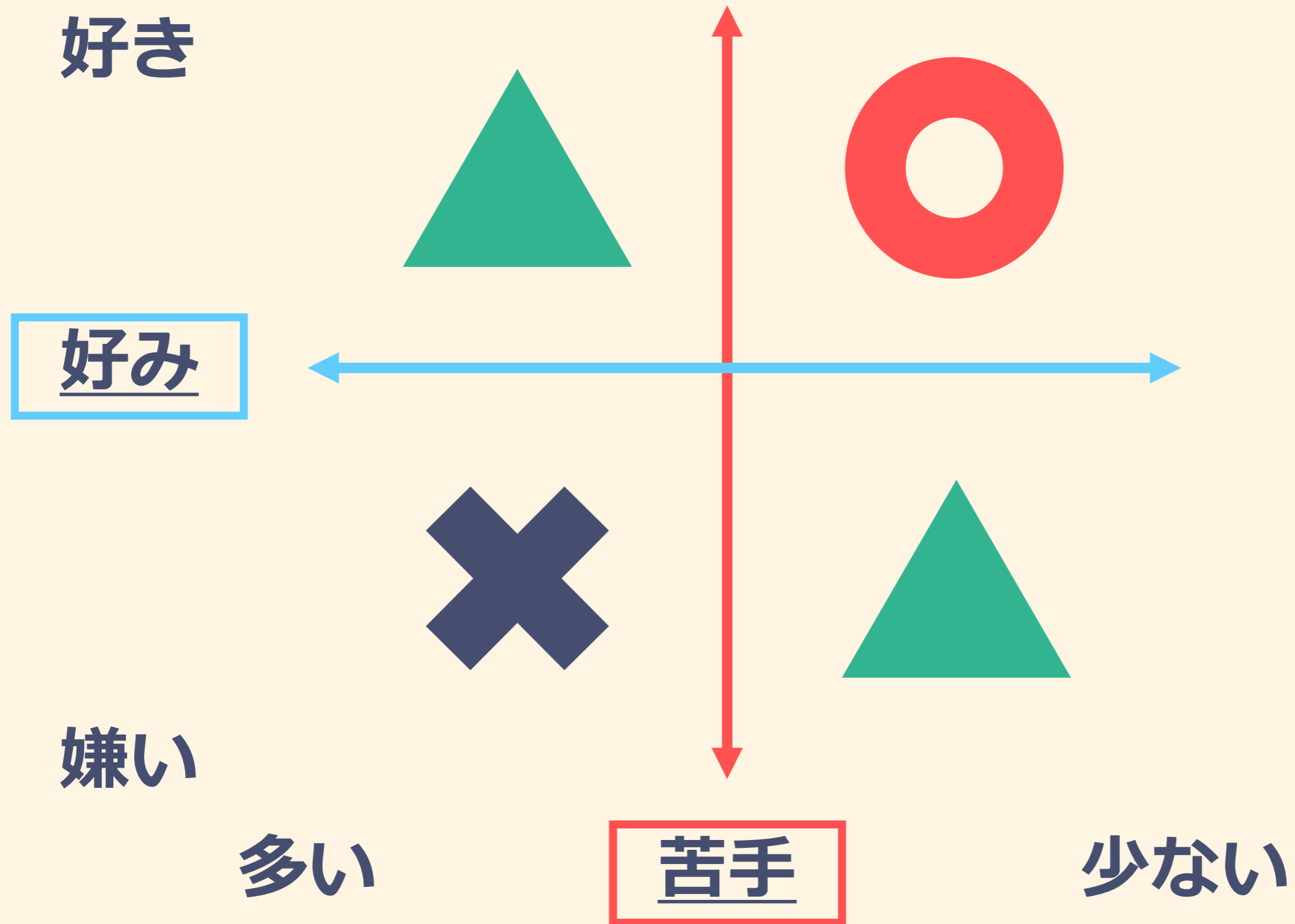


### 得意以外の要因

“好きなこと”への情熱

“苦手が少ない”環境

## 2. 自分のフィールドを確認する



### 3. どうやって生きてこうか

# 3. どうやって生きてこうか

