

ライフバランスホイール

自分の現在位置を知ろう!

あなたのライフバランスを 「見える化」します。

バランスの崩れている所、もっと上げ たい領域はどこですか?

点数が低いところだけではなく、高い 部分を更に伸ばすことで、円全体が広 がり、目標達成へ近づくかもしれませ ん。

どうなりたいかを考えてみましょう!

ナ ュレート	⊢
IOTAL	
TOLAI	<u>/111</u>

ライフバランスホイール

①仕事・キャリア: 仕事の成功、昇進、やりがい

②お金: 収入、年収、資産、所有物

③時間: 自由な時間、余裕(バッファ)、

睡眠時間

④健康: 食事、運動、健康状態

⑤家族: 親兄弟、子供、夫婦、パートナー

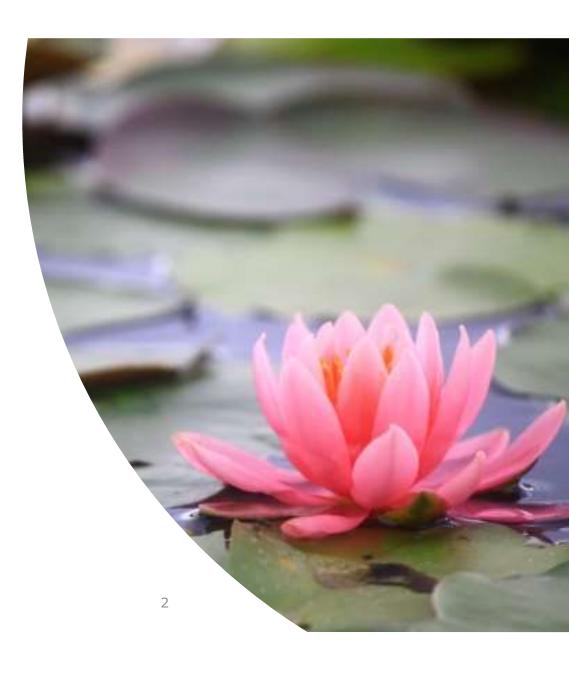
⑥趣味・娯楽: 旅行、アクティビティ、体験

⑦自己成長・啓発: 知識、スキルアップ、自己投資

⑧人間関係: 友人、人脈、コミュニケーション

⑨心と愛情 休息、ゆとり、やすらぎ、優しさ

⑩ミッション・ビジョン: 使命、志、自分軸





【ワーク】10年後のあなた

10年後、どうなっていたいですか?

10年後のあなたの年齢



蒜

	10年後		10年後
仕事・ キャリア		趣味・娯楽	
お金		自己成長・ 啓発	
時間		人間関係	
健康		心と愛情	
家族		ミッション ・ビジョン	