

人生の輪

【感情】

遠慮をしていない
人からどう思われてるかを考えすぎない
喜怒哀楽の感情の人と共有ができる
何をしようかワクワクすること
発見した喜びを味わっている
これ私しか知ってないという独占欲
自分で考えて気づいてた
何かに気づいた時
自由だと思えてる感情
計画通りにできた達成感
好奇心、探求心を持ち続けられている状態
新しい発見
不安・心配事がない状態
やりたいことがやれてる状況

人生全般

60歳 自分で決められる人生を歩んでいる
55歳 好奇心、探求心を絶やさない
自分の枠を作らない
色々な職種・人種・文化の人とあってる
43歳と同じくらいの体力を維持している
自分の関わる人たちを広げる
今までの知り合った人たちとのつながりを大事にし続けている
途絶えたしまった人、会いたい人ともつなげる
家族以外の人と会う時間を意識的に作る
音楽に関わる時間を持っている
フットワークを軽くしている
自分にやりたいかやりたくないかに正直でいる
45歳(1年後) 自分に自信を持っている
心の余裕を持っている
半年後 自分のやりたいことを明確にできている

感情

健康

【健康】

毎日7時間以上寝る
23時より前に寝る
体の疲れを溜めない
目覚めが良い眠り
肩こりがない
体内の滞りがない
代謝が良くなる
筋肉つける

環境

家族・人間関係

休みを増やす
元気でいる時間
普段と違うところで過ごしたい
掃除をする時間が増える
体のメンテナンスをする時間が増える
会いたい人に会う時間

時間

収入

貯蓄

お金

キャリア