

人生の輪

【感情】

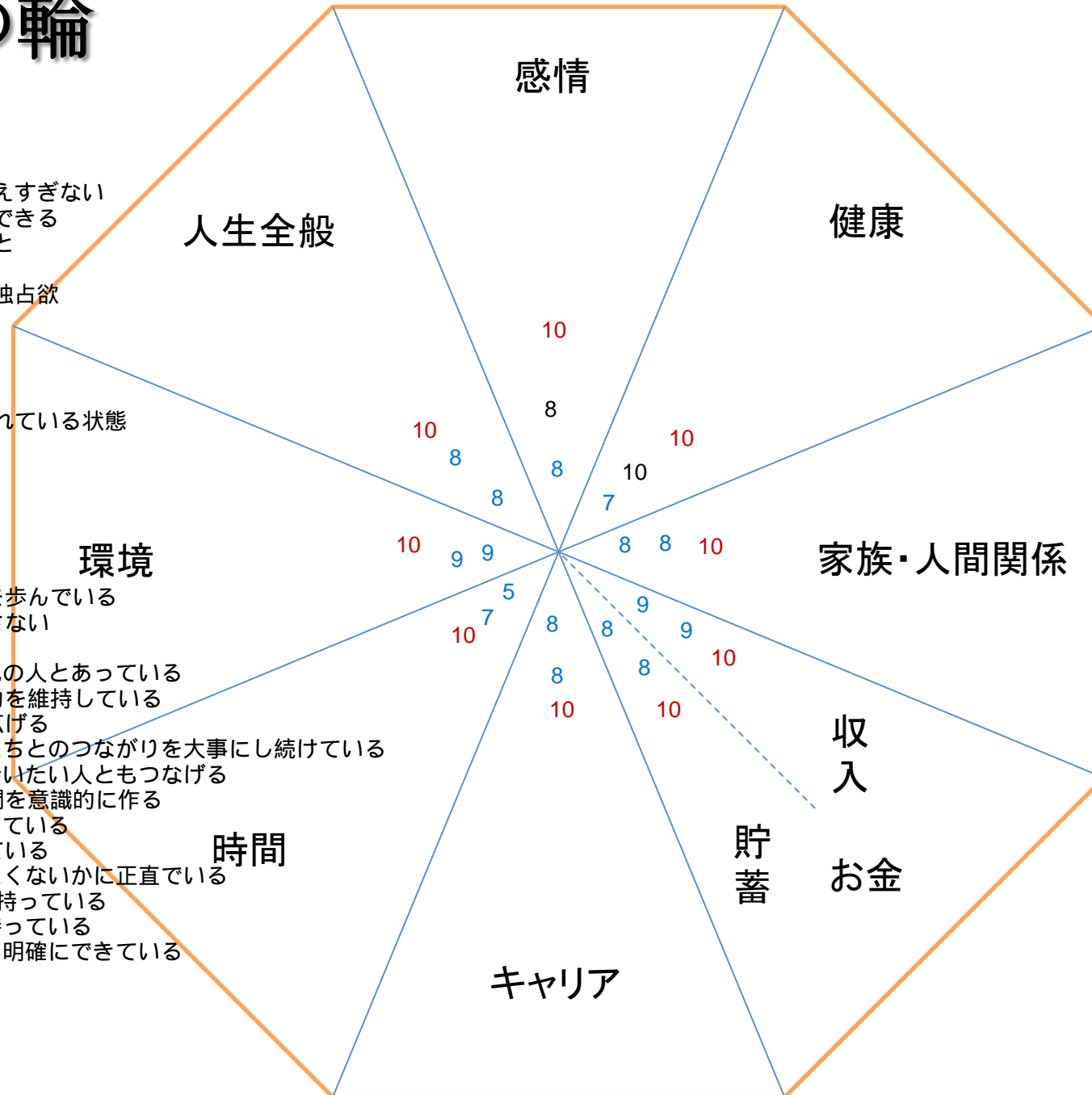
遠慮をしていない
人からどう思われているかを考えすぎない
喜怒哀楽の感情の人と共有ができる
何をしようかワクワクすること
発見した喜びを味わっている
これ私しか知ってないという独占欲
自分で考えて気づいてた
何かに気づいた時
自由だと思えてる感情
計画通りにできた達成感
好奇心、探求心を持ち続けられている状態
新しい発見
不安・心配事がない状態
やりたいことがやれてる状況

【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

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

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
色んな職種・人種・文化の人とあっている
43歳と同じくらいの体力を維持している
50歳 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
48歳 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
46歳 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



キャリア

収入
貯蓄
お金

家族・人間関係

健康

感情

人生全般

環境

時間