

人生の輪

(感情)
生産性高く仕事を回して、価値が出せている
自分が言ったことで人に影響を与えられる
熱中できることに時間を使えてることで満足感を得る
場所や環境を変えて仕事をする

多拠点で仕事をして
家族もそれに連れて
休憩時間に自宅ジムで汗流す
夜は家族や社交の時間がとれる
寝る前に本を読む
大学などで自分の経験を伝えることで喜んでもらえる人が一人でも多くいる
プロフェッショナルな状態になっている(何聞かれても答えられる)
人に学びあることをポンポンと伝えられてる(人前で話す)

7年後 プロフェッショナリズムが達成できている状態
6年後 講演や仕事のオファーを受けて、アウトプットも余裕で出せてる状態
5年後 人脈が増えている状態
ありとあらゆる業務をひとしきり経験している状態
4年後 対外的な影響力のある発信を継続してできている状態
経験していない業務が残りのわずかな状態
3年後 視野、視座が上がっている状態
人の上に立つポジションで仕事をもらっている状態
2年後 自分にしかできない価値のある、顕著な成果が複数出せている状態
1年後 価値のある仕事を自分で選んでそれに着手している状態(複数)
半年後 自分がどういう仕事をやるかということ周りと合意できている状態
3か月後 周りと議論を開始している状態

感情

健康

家族・人間関係

収入
貯蓄
お金

キャリア

環境

人生全般

時間

自宅や近所にジムで筋トレする
体を動かす時間を1~2時間/日とする
健康な食生活のための勉強する
寝具を適切なものにする
アルコール控える
寝る前の瞑想をする
スマホ見る時間を減らして目を休める
心の健康のケアができる時間を作る
一日海で釣りをする
キャンプに行く、旅行に行く(心身を休ませる)

(時間)
健康になるための時間を取る
仕事の時間が短くなる
勉強が効率よく学べて時間短縮
人と話す時間を増やす
家族との時間を増やす
何か1つにフォーカスできる時間を持つ(マルチタスクでない)
東京大阪の移動時間が短くなる(東京出社のため)
本を読む時間を作る(熱中、夢中になれる、ゾーンに入れる)