

人生の整理整頓チェックリスト

生活環境、健康、お金、そして人間関係が最高に整っているとき、あなたはより本来の自然なエネルギーを発揮することができます。

トーマス・レナードによって作られたクリーンスイーププログラムは、人生のクモの巣を一掃し、素晴らしいスペースを作ることによって、素晴らしい人生へと導いてくれます。

このプログラムは1年以内に完了することができます。

プログラムのスタート、おめでとうございます！



使い方

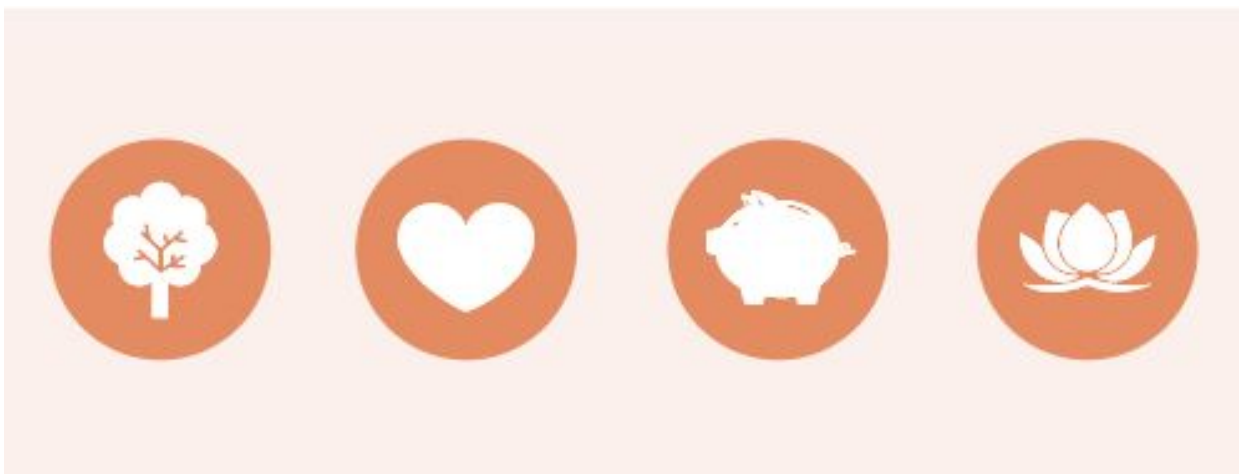
①各項目を読み、「はい」または「いいえ」を選択します。

自分に厳しく答えてください。

項目が常に「はい」とは限らない場合、もしくは、ほとんど当てはまるけど、違う時もあるという場合は、「はい」にチェックは入れないでください。

項目内容があなたに当てはまらない場合、まもしくは今後も当てはまらないと思う場合は、[はい]にチェックを入れてください。

②このフォームを印刷して、回答の記録と改善できる領域チェックに使用してください。





生活環境

はい

いいえ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1.個人的なファイル、書類、領収書はきちんと整理されています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2.車は良好な状態です（機械的な作業、修理、清掃、交換は必要ありません） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3.家はきちんと整理整頓されていてきれいです（掃除機をかけ、クローゼットを整理し、机とテーブルを掃除し、家具は修理し、窓をきれいにしています）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4.電化製品や機械、設備はきちんと機能しています（冷蔵庫、トースター、除雪機、給湯器、おもちゃなど） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5.洋服はすべてアイロンがけされて、清潔で、見栄えがします（しわ、破れた、古くなった、または体に合わない服はありません） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6.植物や動物は健康です（餌を与えられ、水を与えられ、明るく、愛されています）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7.ベッド/ベッドルームは、最高の睡眠をとることができます（しっかりしたベッド、光、空気） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8.私は大好きな家/アパートに住んでいます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9.私は美しいものに囲まれています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10.私は自分が選んだ地域に住んでいます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11.十分な照明・明るさがあります。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12.私は一貫して、人生に十分な時間、空間、自由を持っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13.環境による心身的なダメージはありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14.私は自分の家や職場の環境について何も我慢していません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15.私の職場環境は生産的で適度な刺激があります（相乗効果があり、十分なツールとリソースがあり、過度のプレッシャーはありません） |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16.資源はリサイクルします。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17.オゾン層破壊のない製品を使用しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18.私の髪は私が望む状態です。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19.私は自分の人生をより楽しくする音楽に囲まれています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20.私のベッドは毎日整えられています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21.怪我をしたり、転んだり、物にぶつかったりすることはありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22.人は私の家で快適さを感じます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23.私は精製水を飲みます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24.家の周りや保管場所に必要のないものは何もありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25.私は一貫して時間通りか、もしくは早めの行動ができています。 |

セクション合計



はい いいえ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 26.私はカフェインをめったに摂りません（チョコレート、コーヒー、コーラ、お茶は週に3回未満など）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 27.砂糖を食べることはめったにありません（週に3回未満）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 28.私はめったにテレビを見ません（週に5時間未満）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 29.私はめったにアルコールを飲みません（週に2杯未満）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 30.私の歯と歯茎は健康です（過去6か月間に歯科医に診てもらいました）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 31.私のコレステロール値は健康的です。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 32.私の血圧は健康です。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 33.過去3年間に健康診断を受けました |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 34.私はタバコやその代替品を喫煙しません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 35.違法薬物を使用したり、処方薬を誤用したりしません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 36.過去2年以内に目の検査を受けました（緑内障検査、視力検査）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 37.私の体重は理想的な範囲内です。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 38.私の爪は健康できれいします。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 39.仕事を終わらせるために特別なサプリメントなどを使用したりしません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 40.仕事や職業を超えてやりがいのある人生を送っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 41.私は毎日楽しんでいます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 42.私には受け入れられないと思う習慣はありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 43.私は自分が抱えている身体的または感情的な問題や状態を認識しており、現在はそれらすべてと上手く付き合っているか、問題を解決しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 44.私は夕方、週末、休日など定期的に休みや休暇をとっています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 45.エイズ抗体の検査を受けました。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 46.質の良いサングラスを使用しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 47.私は何かに苦しんでいることはありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 48.私は毎日デンタルフロスをします。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 49.私は少なくとも週に3回歩くか運動します。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 50.よく聞こえます。 |

セクション合計



はい いいえ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 51.現在、収入の少なくとも10%を節約しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 52.ほぼ常に、期日どおりに必要なを支払います。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 53.私の収入源/収入基盤は安定しており、予測可能です。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 54.経済的な自立に最低限必要な額を知っており、それ絵を得られる計画があります。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 55.借りたお金を返済したか、もしくはきちんと返済し続けています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 56.私は契約書を作成して、私がお金を借りている個人または企業への支払いを行っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 57.口座には、6か月分の生活費があります。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 58.私は1週間、苦勞なく節約できる算で生活しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 59.すべての納税申告書が提出され、すべての税金が支払われました。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 60.私は現在、自分が可能な範囲内で元気に暮らしています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 61.私は優れた医療保険に加入しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 62.私の資産（車、家、所有物、宝物）は十分に保険がかけられています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 63.来年の財政計画があります。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 64.全て合法的に行っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 65.私の遺言書は最新かつ正確です。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 66.駐車違反切符、扶養手当、または養育費はすべて直近まで支払い済みです。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 67.投資の心配で、夜に目覚めるということはありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 68.私は、自分の価値を知っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 69.私は、経済的および個人的にやりがいのある、キャリアを積んでいます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 70.私の収入は、仕事に費やした努力に見合ったものです。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 71.仕事で「負けて終わる」ことはありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 72.私は自分のキャリア/専門能力開発を支援できる人々と関係を持っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 73.病気で仕事を休むことはめったにありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 74.私は、経済的自立ができるのに十分なお金を、毎月貯蓄しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 75.私の収入は一貫してインフレを上回っています。 |

セクション合計



人間関係

はい いいえ

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 76.過去3か月の間に、私は両親に愛していると言いました。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 77.兄弟姉妹と仲良くしています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 78.同僚/クライアントと仲良くしています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 79.マネージャー/スタッフと仲良くしています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 80.（通り、空港、パーティーで）出くわすのを恐れったり不快に感じたりする人は誰もいません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 81.私は人を第一に、結果を第二に優先します。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 82.私を引きずり下ろしたり、傷つけたりする関係を手放しました（「手放す」とは、終了する、離れる、完了を宣言する、という意味）。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 83.完全に私のせいではなかったとしても、私が傷つけたり、怪我をさせたり、ひどく動揺させたすべての人とコミュニケーションをとりました。もしくはコミュニケーションを試みました。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 84.私は他人についてうわさ話をしたり、話に加わることもありません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 85.私が友人・家族だからというだけでなく、私が彼らのために行うこと、そして私という人間を愛して感謝してくれる人がいます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 86.私は、人とどういう関係だと満足するのか、正直に伝えます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 87.もらった手紙や電話には必ず返事をします。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88.何があっても、私はいつも真実を話します。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 89.周りの人たちから気持ちよくなるほどの十分な愛情を感じています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 90.故意であろうとなかろうと、私を傷つけたり傷つようとした人々を完全に許しました。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 91.私は約束を守ります。人々は私を頼りにすることができます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 92.誤解やすれ違いが発生した場合は、迅速に修正します。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 93.私は、誰かの規則や好みではなく、自分の条件で生活しています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 94.私は過去の恋人や元配偶者との関係をきちんと終わらせています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 95.私は自分の欲求やニーズを把握していて、満たし方を知っています。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 96.私は他人を判断したり批判したりしません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 97.私は人々が私に言うことを「個人的に」は受けとりません。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 98.私には親友またはソウルメイトがいます。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 99.文句を言うのではなく要求します。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 100.私は自分のことを変えようとしない人々と時間を過ごします。 |

セクション合計