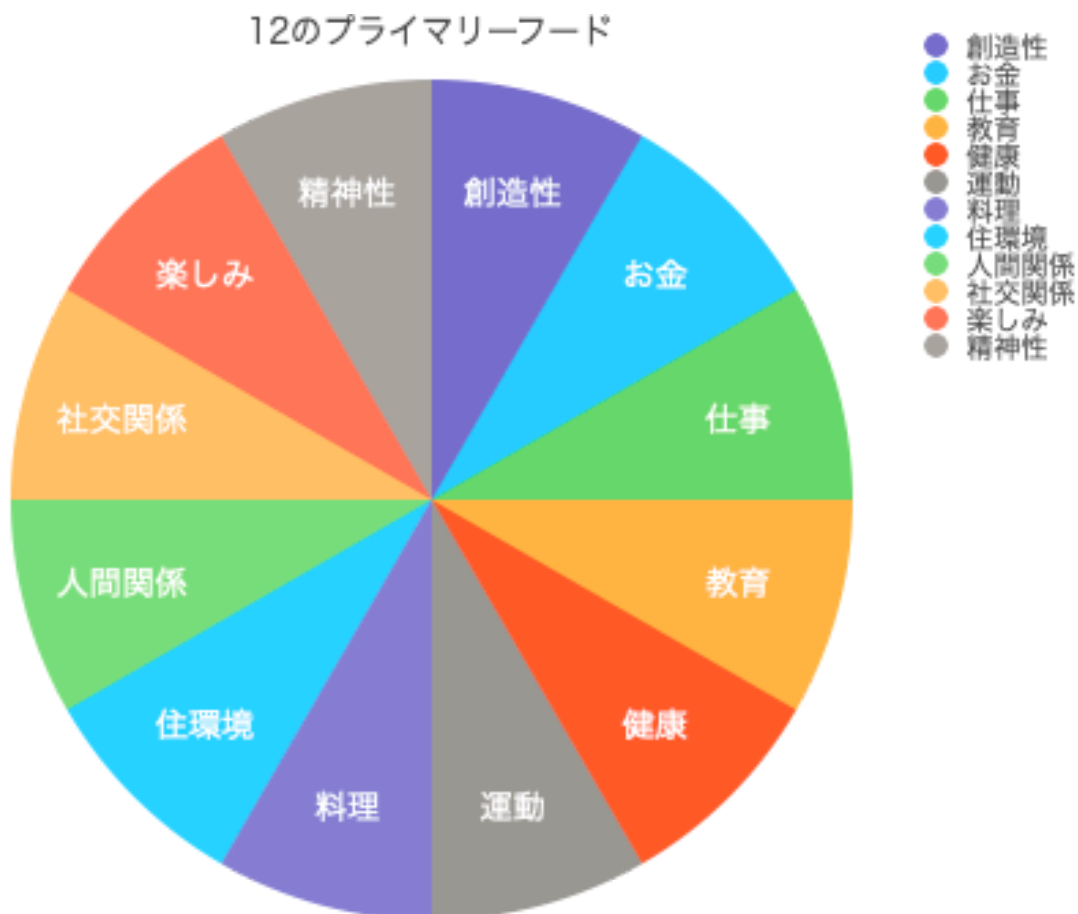


プライマリーフード・心の栄養素（ワーク付き）

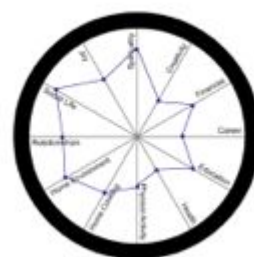
下の円グラフは人生に大切な12個のプライマリーフード、人間にとって大切な人生の栄養素になります。

あなたの人生で、現在満たされていないプライマリーフードがどこなのか見てみましょう。そして、楽しみと満足感を今後はどうやって満たしていくのか、考えてみましょう！



現在の人生がどのような状態か観察しましょう！

- ①それぞれのカテゴリーについての満足度がどのくらいなのか、ライン上に点をつけてみましょう。
円の中心の点は不満足を、中心から外側に向かうほど、満足度が高いことを示します。（右の例を参照ください）
- ②点をつけたら、点と点を線でつなげてみましょう。
- ③バランスの悪いカテゴリーはどこですか？
バランスよくするには、どこに時間とエネルギーを使えばいいでしょうか？



いかがでしたか？

現在の状態で、不満足なところが多かったとしても、それは問題ありません。
もしかしたらそのカテゴリーを必要としていない場合もあります。

まずは見える化して知る！
これだけでも大きな前進になっています♪

◆ではここで、今から3ヶ月後、半年後、一年後、どのような状態になっていたいか考えてみてください。

→あなたの理想の状態は？ ゴールはどこでしょうか。

ゴール

→また、今、抱えている悩みはなんでしょうか？

お悩み

ゴールとお悩み、書けましたか？

♡書けたら、この2つを
LINEで必ず返信してください

♡私も必ず、あなたに合った解決方法を
アドバイスさせていただきます！