

バランスホイールワーク

8 項目に関してそれぞれ 10 点満点で現在の点数をつけてください

あまり深く考えないでできるだけ直感で採点してみてください

点数を入れたら各項目を満たすために欲しいものや
どうなると満足するのかを書いて下さい

=====現在 点

お金・経済

今現在のお金や収入、経済力に満足していますか？

10 点満点中何点ですか？

今より満足するために、収入や預金、その他の資産はどのくらい欲しいですか？

=====

=====現在 点

人間関係・仲間

今あなたが所属しているコミュニティ(地域、職場、学校)仲間に満足していますか？

10 点満点中何点ですか？

今よりコミュニティや仲間とのつながりに満足するために必要なことは何ですか？

=====

=====現在 点

趣味・娯楽

今現在あなたはどれだけ遊びや趣味、ライフワークなどにお金や時間を費やしていますか？

10点満点中何点ですか？

今より満足するためにやりたい遊び趣味、ライフワークは何ですか？

そのために必要な時間と費用はどのくらいですか？

=====

=====現在 点

健康・美

今あなたは心身共に美しく健康ですか？

10点満点中何点ですか？

今より満足するために、美と健康に関してやりたいことは何ですか？

そのために必要な時間と費用はどのくらいですか？

=====

=====現在 点

住まい・周りの環境

今あなたが住んでいる家や環境にどれだけ満足していますか？

10点満点中何点ですか？

今より家や環境を満たすためにどうしたいですか？

それに費用が必要な場合は金額も書いてください。

=====

=====現在 点

仕事・キャリア

今現在の仕事に対してのやりがいをどのくらい感じていますか？

100点満点中何点ですか？

今をより満足するためにやりたいこと、望むこと、欲しいもの

やりたくないことを書いてください。

=====

=====現在 点

精神性・成長と学び

あなたはどれだけ学びや自己投資に費やしていますか？

あなたは生きがいや、生きる意味を感じられていますか？

精神的な満足度は10点満点中何点ですか？

今をよりもっと満足するために学びたいこと、自己投資したいことは何ですか？

精神性を高めるためにやりたいことはありますか？

それらに必要な費用はどのくらいですか？

=====

=====現在 点

家族・友達・愛情

今あなたは家族や友達との関係は良好ですか？

愛情面に満足していますか？パートナーがいる場合はパートナーとの関係は良好ですか？

10点満点中何点ですか？

パートナーにしてほしいこととしてあげたいことは何でしょう？

今より満足するにはどうしたらいいですか？

=====