○人生で大事な７つのこと

人生で重要な7つの領域について、書き出してみましょう。

どのようなことを問題だと思い、どのようにありたいのか、書き出してみてください。（今回は少し難しい課題なので、スキップも可能です。4回目のワークが基本なので、それを継続的に行いましょう）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 今の状態 | 問題点 | どうありたいのか |
| 健康 |  |  |  |
| 家族 |  |  |  |
| パートナー、友人 |  |  |  |
| 仕事 |  |  |  |
| お金 |  |  |  |
| 教養・成長 |  |  |  |
| 趣味・娯楽 |  |  |  |