

セルフコーチング ちゃんねる

自分の人生を愛そう💞💕

By

LOVE LIFE COACHING

セル子の5ヶ条

1. 自分は自分を知らない、自分は絶えず成長する
2. 他人からの評価・過去の自分は、未来の自分に関係ない
3. なりたい自分をイメージしよう♪
4. 行動が大事！とりあえず、やってみよう♪
5. わくわくしよう♪

#002

人生において大切なもの

VALUE LIST を作成しよう

LOVE LIFE
COACHING

STEP 1 人生において大切なものを全て書き出そう！目標16個！

家族

健康

お金

時間

自由

余暇

趣味

ゆとり

仕事

愛

仲間

達成感

充実感

ユーモア

癒し

安心感

安定

挑戦

整える

信頼

環境

戦略

勝負

自分

自尊心

誠実

睡眠

家

笑顔

行動

出会い

人脈

運

徳

学習

向上心

好奇心

食事

運動

情報

計画

自信

美意識

思いやり

貢献

信念

成長

柔軟性

情熱

希望

本質

刺激

可能性

氣

変化

素直

地位

楽観的

主導権

忠誠心

謙虚

質

発信

システム

平和

継続

伝統

表現

自発

統合

リスク

結果

STEP 2 価値観の優先順位をつける	STEP3 現状の満足度 達成度を 10点満点で 点数化	STEP 4 どんな心がけ・行動をしたら各価値観の点数を高めていけるか
① 健康	6 点	<ul style="list-style-type: none">● 週に1回はジムに行く● 歯医者さんの定期健診に行く● コンビニでお菓子を買わない● 週に3回は自炊する(月・火・水)● 24時までに寝る(7時間睡眠)
② 時間	5 点	<ul style="list-style-type: none">● SNSをダラダラみない● 前の日の晩に、明日やるToDoリストを作成する● 月に1回、予定を入れない日を作る● 気が乗らないお誘いは断る● 待ち合わせは10分前行動を心がける
③ お金	3 点	<ul style="list-style-type: none">● 副業を始められるように、〇〇の勉強をする● つみたてNISAを始めるために、証券口座を開設する● 毎月の固定費を見直して、節約する● 転職サイトに登録してみる

STEP 2・3・4 人生において大切なもの・大切にしたいもの

①

点

②

点

③

点

④

点

STEP 2・3・4 人生において大切なもの・大切にしたいもの

⑤

点

⑥

点

⑦

点

⑧

点

STEP 2・3・4 人生において大切なもの・大切にしたいもの

⑨

点

⑩

点

⑪

点

⑫

点

STEP 2・3・4 人生において大切なもの・大切にしたいもの

⑬

点

⑭

点

⑮

点

⑯

点

STEP 2・3・4 人生において大切なもの・大切にしたいもの

⑰

点

⑱

点

⑲

点

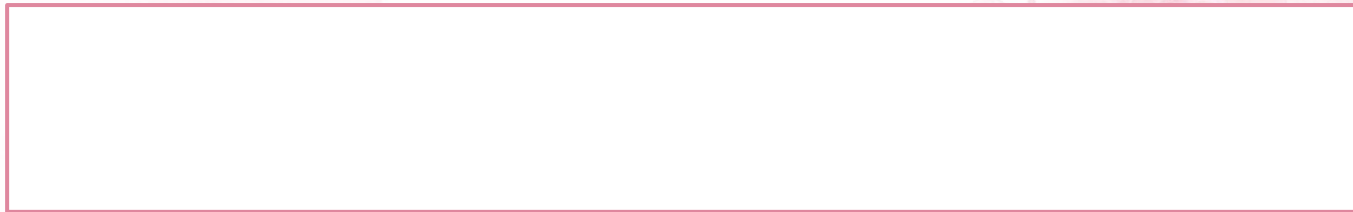
⑳

点

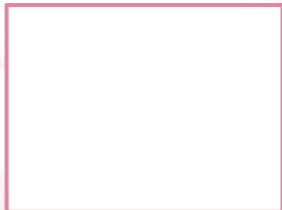
STEP 2・3・4 人生において大切なもの・大切にしたいもの(予備シート)



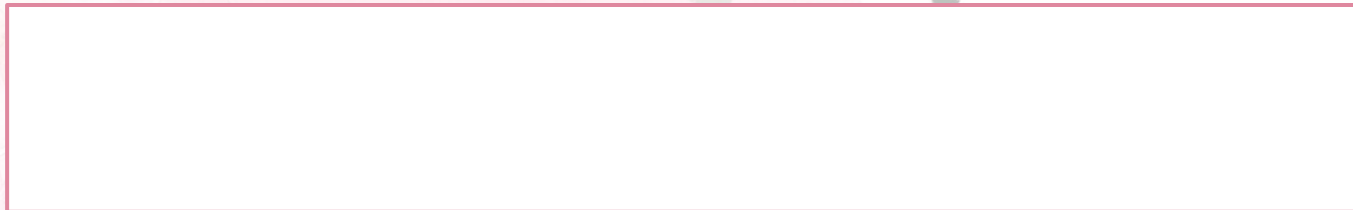
点



点



点



点



STEP 5 全ての価値観の中から今月のテーマを作ってみよう

