

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♪

#003 #004

生きている間にやりたいこと

バケットリストを作成しよう

LOVE LIFE
COACHING

例) 25歳男性の場合



例) 35歳女性の場合



1. ①に「寿命」を書き込む(適当でOK)
2. ②「現在の年齢」を書いて、0歳～①の間の大体のこの辺という場所におく
3. 0歳～「②現在の年齢」を塗りつぶす
4. ③「健康寿命(男性72歳・女性75歳)」を書き込み大体の位置に置く
5. 「③健康寿命」～「①寿命」塗りつぶす
6. 残りの時間から睡眠時間の3分の1を塗りつぶす

(前編) いのちの見える化



0歳

①

歳

1. ①に「寿命」を書き込む(適当でOK)
2. ②「現在の年齢」を書いて、0歳～①の間の大体のこの辺という場所におく
3. 0歳～「②現在の年齢」を塗りつぶす
4. ③「健康寿命(男性72歳・女性75歳)」を書き込み大体の位置に置く
5. 「③健康寿命」～「①寿命」塗りつぶす
6. 残りの時間から睡眠時間の3分の1を塗りつぶす

(前編) 人生の時計 (任意)お時間があればやってみてください!

私は今、 歳 ×

(男性の平均寿命) 17.69	<input type="text"/>	平均寿命の値
(男性の健康寿命) 19.81	<input type="text"/>	健康寿命の値
(女性の平均寿命) 16.47		
(女性の健康寿命) 19.10		

= ①

① ÷ 60 = ②

(※整数が「〇時」にあたる)

(② の小数点以下) × 60 = ③

(※整数が「〇分」にあたる)

[やり方についてのコラム](#)

 click



平均寿命は 時 分

健康寿命は 時 分

(後編) バケットリスト ～ 生きている間にやりたいこと～

①

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

(後編) バケットリスト ～ 生きている間にやりたいこと～

②

21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		

(後編) バケットリスト ～ 生きている間にやりたいこと～

③

41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		

(後編) バケットリスト ～ 生きている間にやりたいこと～

④

61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		

71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		

(後編) バケットリスト ～ 生きている間にやりたいこと～

⑤

81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		

91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		