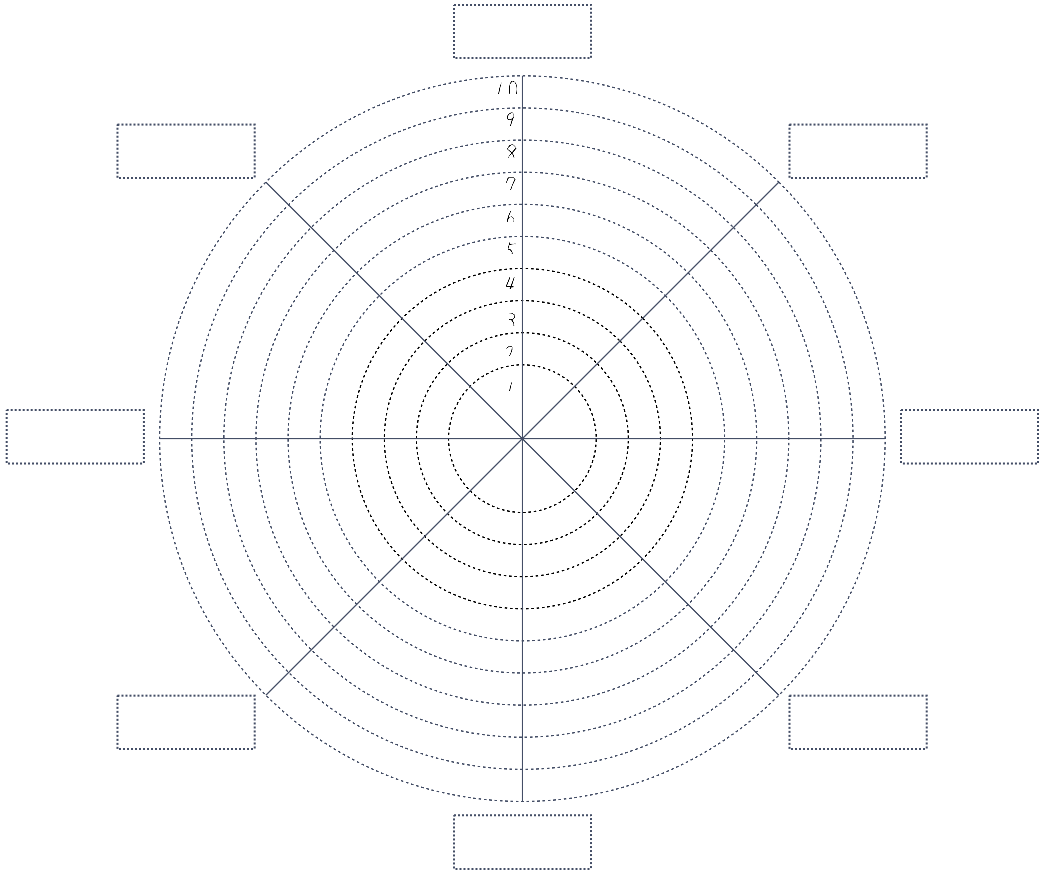
ライフチャート

人生で大切にしたい価値を8つ挙げ
それぞれについて現時点の点数をつけよう！



項目	点数	項目	点数

課題の分離

今自分が抱えている悩みについて
最終的な結論を出すのは誰かを考えてみよう！

悩み。課題、問題、モヤモヤなど	だれ？	スッキリした？

モヤモヤする度にその課題の最終責任者が誰かを書き出そう！

（※）課題の最終責任者とは、その課題について最終的な結論を出す人物のこと。
例えば、「BさんがAさんを好きになるか嫌いになるかどうか」を
最終的に決めるのはBさんだから、
そのことについてAさんはグズグズと考えても仕方がない。

©LIFEHACK ANIMATION

今週のスリーグッドシングス

月曜	火曜
水曜	木曜
金曜	土曜
日曜	

毎日3つを目標に自分の肯定的な側面を見つけよう！
例えば、、、

- 思いやり
- 感謝の表現
- 人助け
- 慈しみの心
- 親孝行
- 環境への配慮
- 生き物への愛
- 人を褒める
- 朝ちゃんと起きれた
- 読書をした
- 運動した
- 健康に配慮した食事

© LIFEHACK ANIMATION

ウィッシュリスト100

© LIFEHACK ANIMATION