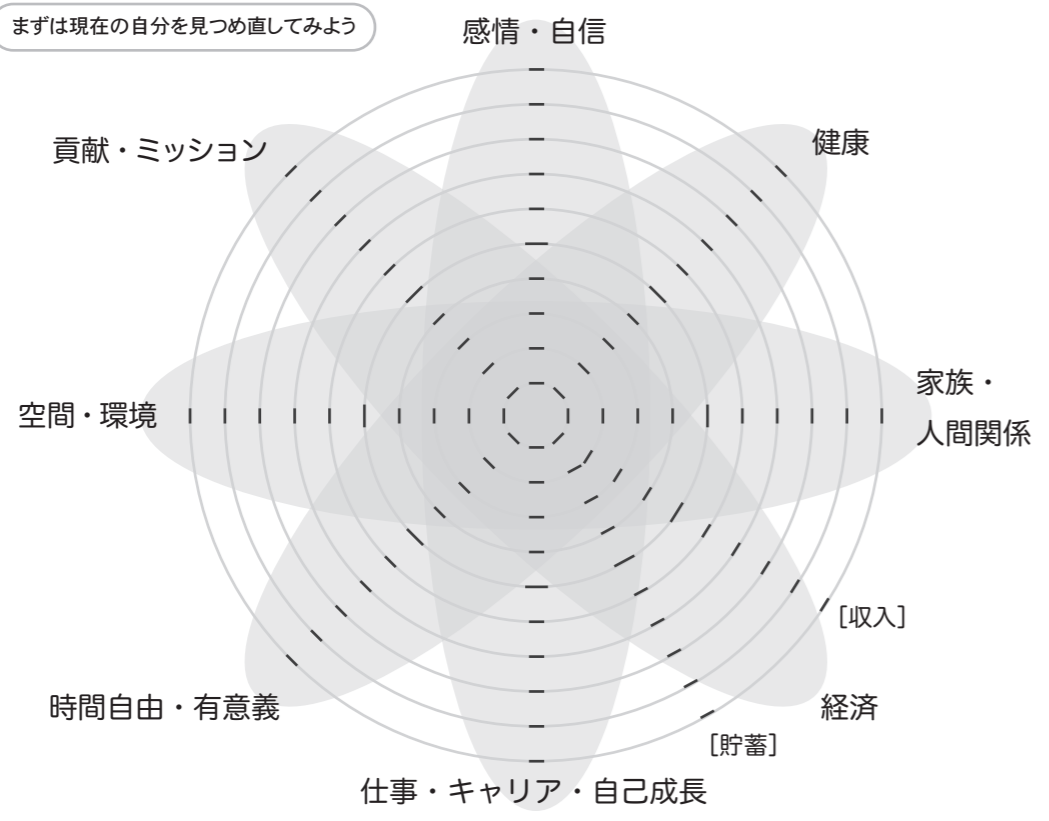


My Axis Seet

人生を迷わないためのコンパス、自分軸を確立しよう

まずは現在の自分を見つめ直してみよう



感情・自信
感情は、うれしいや楽しいといった味わいたい感情を毎日味わえているかどうか。自信も感情ですが、自信がない・落ち込むといったときに自分の感情をコントロールすることができるかどうか。

健康
健康は、病気してない・怪我してないはもちろんのことですが、朝起きたときから「おはよー！」とエネルギーに一日を過ごせているかどうか。

家族・人間関係
一番身近なパートナー旦那さんや彼氏、親御さんや兄弟、仕事の関係者や友人との関係が、お互いに愛し合いされ、自分も愛されているという実感があるかどうか。正直に分かち合える信頼関係が築けているかどうか。

経済
収入は、30代の平均年収に対していくもらえているか、ではなく、自分が欲しいと思っている収入に対して今いくもらっているか。貯蓄も同じように考えますが、65歳定年～85歳の平均寿命の20年間で4000万円が必要といわれていますので、その準備ができていますか。

仕事・キャリア・自己成長
一言で言うとやりがいです。仕事は、自分の価値観にあっているか。キャリアは自分が評価されたいことを評価されているか。自己成長は毎日成長を感じているかどうか。

時間自由・有意義
時間は、暇な時間がたくさんあるということではなく、休みたいときに1週間休める、一日の終わりにリラックスできる。また、好きなことを仕事にしている人は忙しくて有意義だと思います。時間を自分でコントロールできているかどうか。

空間・環境
空間・環境は、自分が住んでいる場所、部屋、仕事場、通勤の電車やバスなどの交通手段、それは自分の身を起きたい場所なのかどうか。人間関係は除いた場所で考えてください。

貢献・ミッション
貢献は、ボランティアのように人の役に立つこと、人の助けになることを積極的にできているか。ミッションは、自分の使命に生きている人は存在するだけで人にいい影響を与えるといわれているので、自分の使命・ミッションに沿った生き方ができているかどうか。

	ミッション			感情			健康	
			ミッション	感情	健康			
	空間		空間		人間関係		人間関係	
			時間	仕事	経済			
	時間			仕事			経済	

100 Wish List

やりたいこと・欲しいものを書き出してみよう

Grid of 100 horizontal lines with checkboxes for writing wishes.



.....
Monthly Future Diary
.....

ワクワクを描こう、未来日記

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

