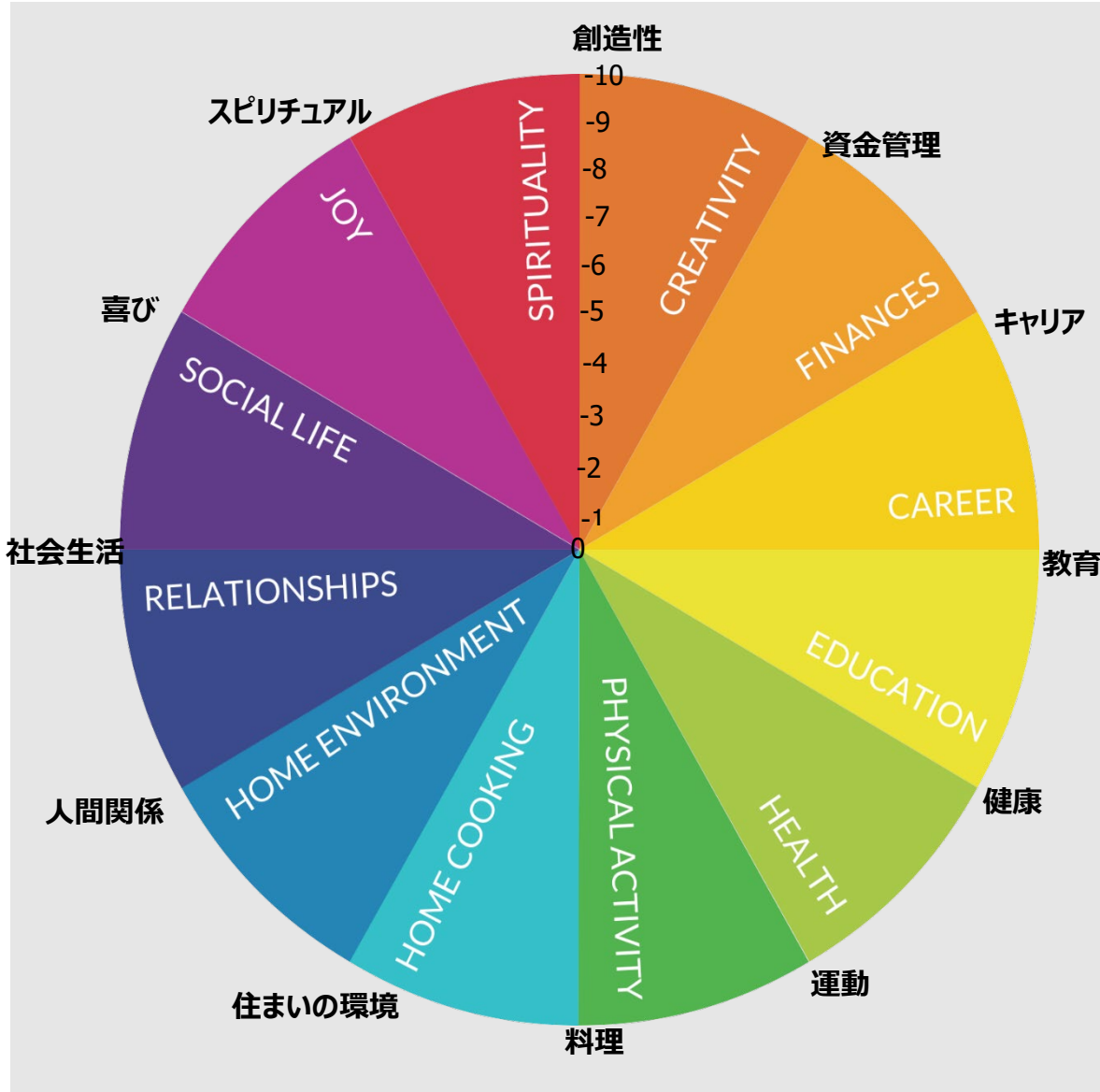


日付		お名前	
Email			

PRIMARY FOOD プライマリフード

The CIRCLE OF LIFE <ライフスタイルバランスシート>



プライマリフード	内容	満足度 (1~10 で記入)
1. Creativity 創造性	発想力・想像力、アート、芸術、 独創的なアイデア、新しい考 え・行動	
2. Finance 資金管理	家計簿、資産管理、緊急時のそな え、貯蓄、将来・老後設計、お金 の心配事、節約、支出コントロ ール	
3. Career キャリア	職業、将来の夢、ビジネス、専門 性、プロフェッショナル	
4. Education 教育	知識、技能、専門教育、体験、大 学、学位、学びの喜び、生涯教 育、向上心、知力、人間的な成長	
5. Health 健康	健康への意識、マインドフルネ ス、食事法、水を飲む、睡眠、セ ルフケアなど	
6. Physical Activity 運動	スポーツ、ランニング、ウオーキ ング、ストレッチ、ヨガ、テニス など	
7. Home Cooking 料理	料理を楽しむ、栄養管理、レシ ピ、新しい料理、研究	
8. Home Environment 住まいの環境	お気に入りの空間、片付け、キッ チン、寝室、リビング、植物、家 庭菜園	
9. Relationships 人間関係	家族、仕事、友人との関係、愛 情、友情、親密、	
10. Social Life 社会生活	社交性、人付き合い、コミュニテ ィ、社会への参加、地域貢献	
11. Joy 喜び	喜びのある生活、感謝、楽しい時 間、笑顔、充実感のある人生、自 分らしさ	
12. Spirituality スピリチュアル	瞑想、癒し、ヒーリング、ヨガ、 内側に意識を向ける、自分らしく 生きる、自然とつながること、浄 化	

Healthy Lifestyle 「ヘルスコーチ個別セッション」

目標1. : _____

	ACTION STEP アクション・ステップ	PREP WORK NEEDED 準備	WHEN I'LL TAKE ACTION いつ・どのくらい？
WEEK 1			
WEEK 2			
WEEK 3			
WEEK 4			

目標2. : _____

	ACTION STEP アクション・ステップ	PREP WORK NEEDED 準備	WHEN I'LL TAKE ACTION いつ・どのくらい？
WEEK 1			
WEEK 2			
WEEK 3			
WEEK 4			

3: 「自分改革チャレンジ」プラン作成

自分改革チャレンジの目標

目標1.

目標2.

ヘルスコーチセッションへのご参加ありがとうございました。



ホリスティック・ヘルスコーチ 菊地裕美

Instagram @feelculturejapan

Email: romykikuchi@gmail.com