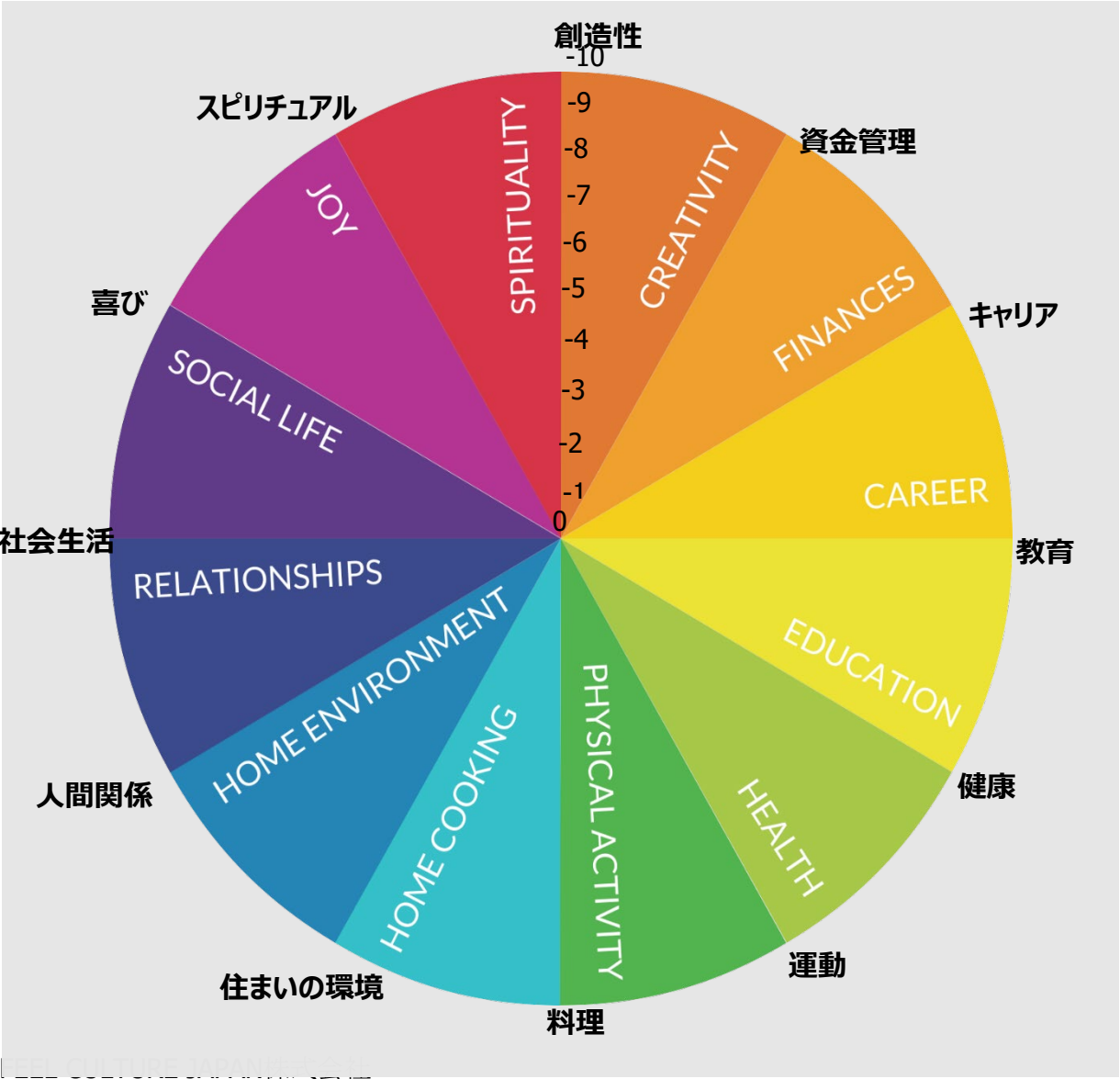


日付		お名前	
Email			

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、独創的なアイディア、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 スピリチャル	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。



FEEL
CULTURE
JAPAN

ホリスティック・ヘルスコーチ 菊地裕美

Instagram @feelculturejapan

Email: romykikuchi@gmail.com