

満足度upに向けて、いまの悩みにフォーカスしよう

満足度の中身を書き出してみてもう一度はどうでしたか？

もう一度、1のライフサークルを見直してみて、思ったよりできていることあって満足度もうちょっと高いかも…など、チェックしてみてくださいね。

では、そろそろ具体的な今の悩みについて考えていきましょう。

もやもやすることや悩んでいることがある状態で、このワークを始められたと思います。ここまでやってきて、どうでしたか？

あらためて、いま、どうにかしたいと思っている悩みを書き出してみてください。

何について考えればいいのかわからなくなってきたら、まずはライフサークルをなだらかな円形にするには、どこの満足度を上げたらいいか…と考えてみてくださいね。

【私のいまの悩みは…】