



1. 下記のリストから8つのテーマを選んでください

- フィットネス・健康
- 職業・仕事
- お金・富
- 個人的成長・精神的成長
- 楽しみ・レクリエーション
- 愛情
- 友達・家族
- 環境・家
- クリエイティビティ・自己表現
- ライフスタイル・愛用品
- その他（他にあれば自由に決めてください）

2. テーマごとに、現在の満足度を塗りつぶしてみよう

3. テーマごとに、理想とする満足度を塗りつぶしてみよう

4. 完成したライフ・ホイールを見なおしてみよう