

## <わたしの現状分析ノート>

	自分なりに 満たされている	満たされて いないもの	さらに 満たしたいもの	満たすための 方法は？	満たされたら どんな気持ち？
健康・体力					
人間関係					
家族					
仕事・職場					
学習・研修 などの 能力開発					
蓄財・経済					
趣味・教養					

幸せを呼ぶダイエット：わたしの現状分析ノート

## <わたしの目標ノート>

	自分なりに 満たされている	満たされて いないもの	さらに 満たしたいもの	満たすための 方法は？	満たされたら どんな気持ち？
健康・体力					
人間関係					
家族					
仕事・職場					
学習・研修 などの 能力開発					
蓄財・経済					
趣味・教養					

幸せを呼ぶダイエット：わたしの目標ノート