

ライフコーチングー人生の輪



ウィール・オブ・ライフ

自分自身を見直し目標設定をするコーチング診断シート

各項目でご自身がどのくらい現状に満足しているかを判断します。



- 車輪の中心を満足度ゼロ・円周上を10＝満足として、各項目の線に点をうってください。
- どのエリア・項目にもっと意識を向ける必要があると感じますか？
- 点をつなげて人生の輪・ウィール・オブ・ライフを完成させます。
- どのエリア・項目が満たされていますか？
- どのエリア・項目にもっと意識を向ける必要があると感じますか？
- そのうち、1つの項目だけにフォーカスするとすれば、それはどれですか？