

EleganceLife Academy

CHIKA MATSUBARA

体験セッションへのお申込ありがとうございます。

松原ちかのエレガンスライフアカデミーでは
心にも時間にもライフスタイルにも 素敵な余裕を持ち
自分の”好き”に忠実に 毎日をご機嫌で楽しみ
人生を豊かに幸せに楽しむこと
を目指しています。

そのためには5つの土台をバランスよく整えていく必要があります。

5 Bases Program

～5つの土台をバランスよく整える仕組み～



すべてを自分が心地よいもので満たす

大事なことは
それぞれに大事なポイントが違う、目指すゴールが違うということ。

私はどこに課題があるのか？私はどこを大事にしたいのか？

それを知らなければ、ずっと誰かの幸せの方程式で
生きていくことになります。

それではあなたはいつまでも幸せにはなりません。

この体験セッションであなただけの幸せとゴールを見つけましょう。
事前のワークをご準備しましたので、ご自分の直感で書き出していた
だけだとセッションがより有意義なものになります。

セッションでお話できることを楽しみにしています！

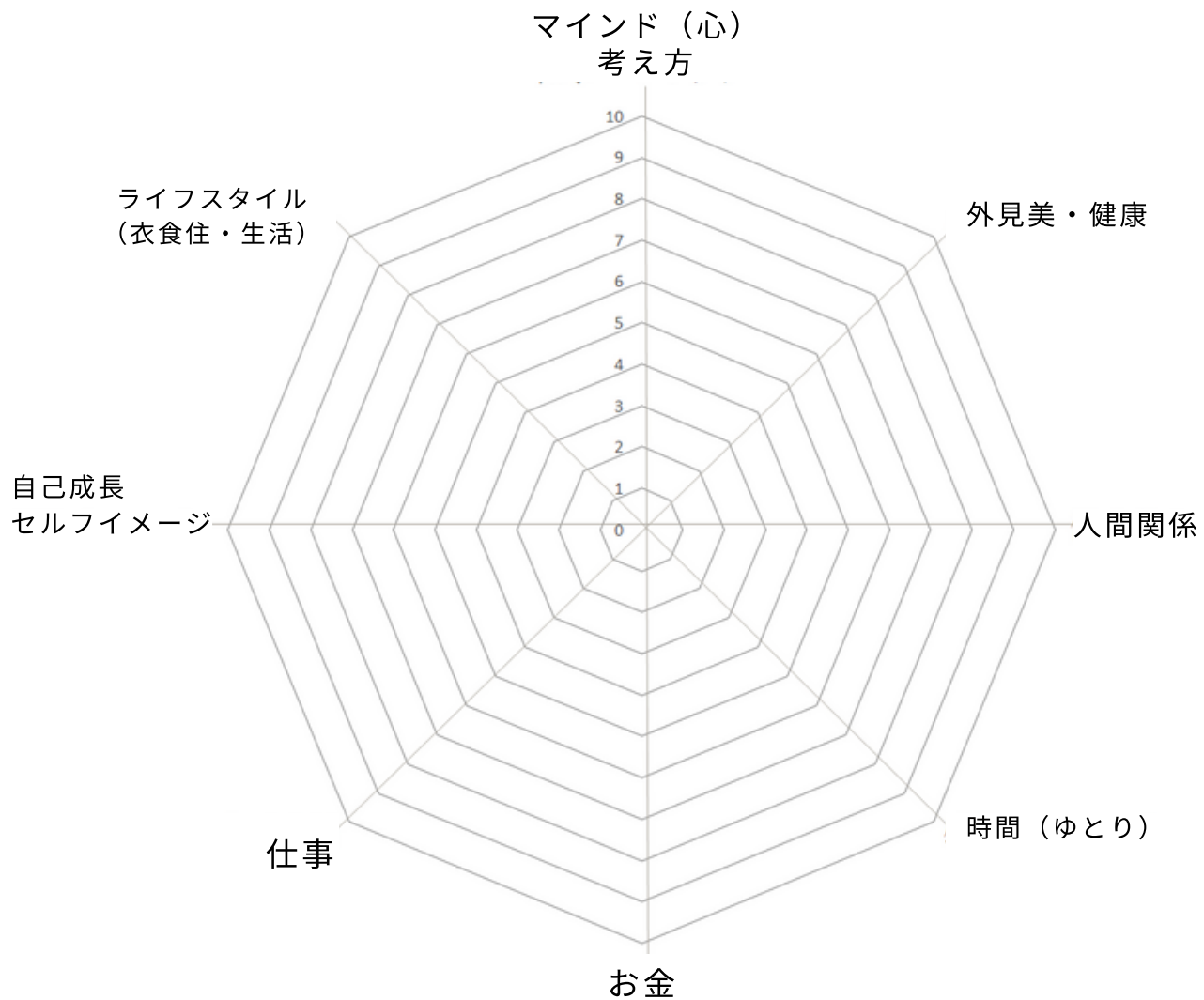
体験セッション
WORK

10点満点で**今の現在地**を書き出しましょう

	10点満点中	現在の状態・理由
マインド（心） 考え方	点	
外見美・健康	点	
ライフスタイル （衣食住・生活）	点	
時間（ゆとり）	点	
人間関係	点	
自己成長 セルフイメージ	点	
仕事	点	
お金	点	

MY BALANCE

私の幸せのバランス・現在地



体験セッション

WORK

10点満点の理想の状態を書き出しましょう

	理想の状態	大事なベスト3 なぜ？
マインド（心） 考え方		
外見美・健康		
ライフスタイル （衣食住・生活）		
時間（ゆとり）		
人間関係		
自己成長 セルフイメージ		
仕事		
お金		