

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。

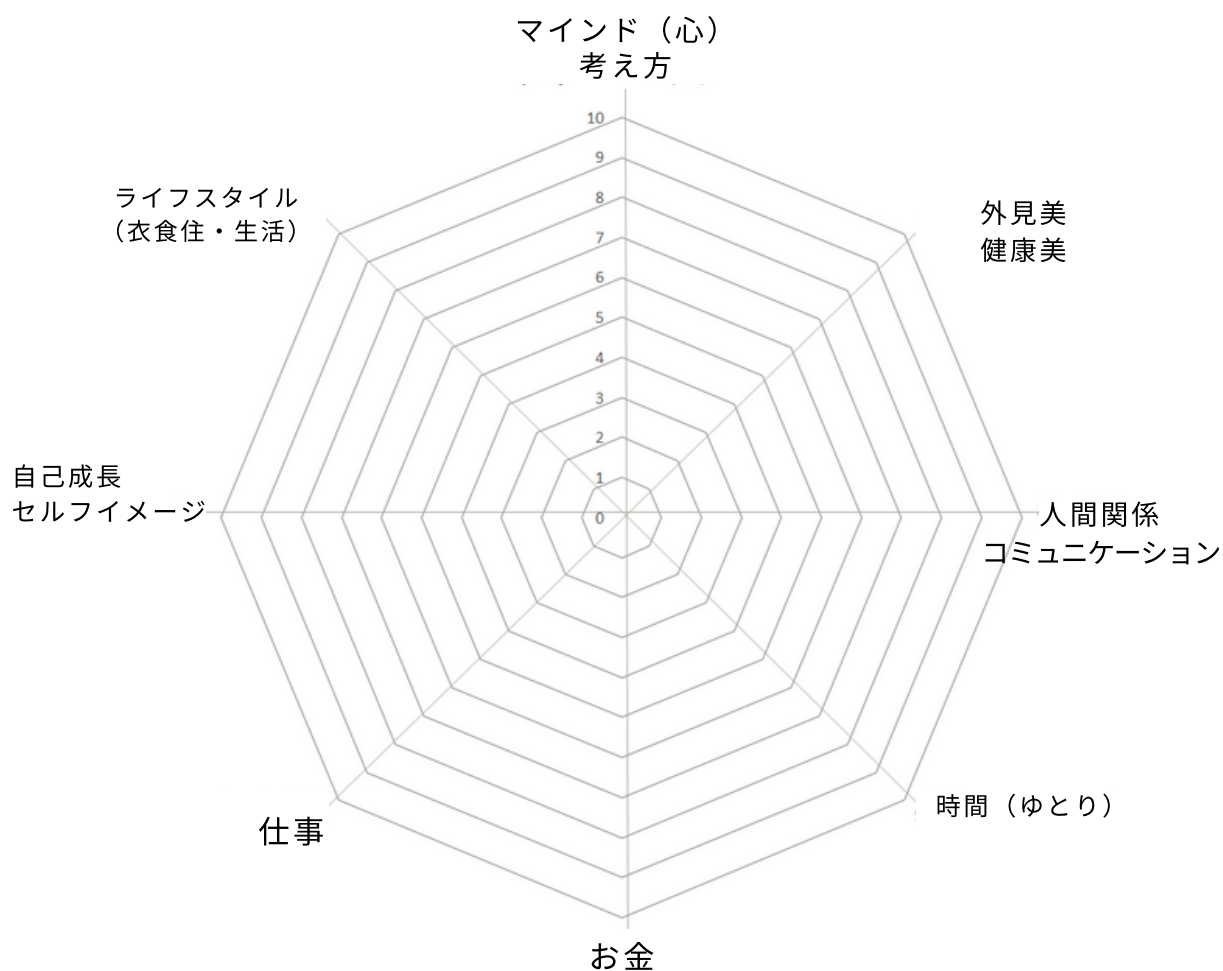
それではあなたはいつまでも幸せにはなりません。

この体験セッションであなたらしい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！

MY BALANCE

私の幸せのバランス・現在地



◆ 8つの項目であなたが大事にしたいもののベスト3は？なぜ？

◆ 8つの項目で改善が必要なものの、課題は？なぜ？

現在地 → 10点満点の理想の状態を書き出してみましょう

	点数	現在地 なぜ？	理想の状態
マインド 考え方			
外見美 健康美			
ライフスタイル (衣食住・生活)			
時間 (ゆとり)			
人間関係 コミュニケーション			
自己成長 セルフイメージ			
仕事			
お金			