

坂口希和 様

幸せのバランス	点数	状態	理想
マインドの状態 思考の偏り	5	人からどうみられているか常に気になってしまい何か人にやってもらおうと申し訳ない気持ちになってしまう。	
時間の使い方 ゆとり	3	やりたい事、やらなければいけない事があり予定を立てるのだが違う方が気になりだしそれを始めてしまったりして予定通りに事が進まない。いつも時間に追われ忙しいが口癖になっている。	
外見美 健康美	4	不眠の為、安定剤を飲んでねているが熟睡する事ができず眼の下にクマができたり、肌の乾燥、白髪も目立つ。特別な運動も出来ていない。	
自己信頼 セルフイメージ	4	マイナスな言葉は言わないようにしたいと常に思っているがついグチってしまう。やりたい事が見つかり勉強を始めても継続出来ない。モチベーションをキープ出来ない。なのにいつかこうなりたいというビジョンだけは持っている。迷い癖があり そんな自分にはうんざり	
衣食住 日々の生活の満足度	5	腸活をしているので無添加の調味料を使用したりと食べのものは意識しているが整理整頓が苦手なので自分の部屋にいても落ち着かない。休みの日も仕事の事が頭をよぎる事がしばしばあり。今日もこれが出来なかったと一日の最後に出来なかった事にフォーカスしてしまう事もある。	
仕事の充実度	4	接客業なのでお客様に商品のご案内をする事は好きなのだが、パソコン作業が出来ず仕事に時間がかかってしまったり若い後輩社員にやり方を教わったりして自分の不甲斐なさ仕事への限界を感じる事がある。体力的にもキツイ	
お金	4	衝動買いが多く計画的に貯蓄等をするのも苦手。将来に不安はある。	
人間関係 コミュニケーション	5	外面はいいので人と話すことは苦手ではないが、深く長い付き合いができないので親友と呼べる友だちもおらず、休みも一人で過ごす方が気が楽だと思ってしまっている。小学生の時に、いじめられたトラウマなのか・・・	