

則包 綾子 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	8	しなければならない事を先送りにしている自分に対しては、イライラしてしまう。	
時間の使い方 ゆとり	8	夕食の準備に影響しない時間に仕事から帰宅できることは、気持ちに余裕をもたせている。	
外見美 健康美	6	入学式に着る予定のスーツが着られないことがわかった。まずは散歩から体を動かしたい。	
自己信頼 セルフイメージ	7	先送りにする時は、自分に対してイライラしてしまう。	
衣食住 日々の生活の満足度	9	家族が健康に過ごせている現状に感謝しています。	
仕事の充実度	9	穏やかに仕事ができる職場に感謝している。	
お金	8	贅沢をしなければ、将来の心配をあまりしなくていい状況に感謝している。	
人間関係 コミュニケーション	8	家族仲がいいこと、昔からの大切な友だちともいい関係でいられることが嬉しいです。新しい人間関係が広がりにくいことは、自分のどこが原因なのか探っている。	