

読者限定プレゼント

購入特典 ワークシート集

第4章

- ワーク1 ライフチャート(91ページ)
- ワーク5 自分と家族の年表(126、127ページ)
- ワーク7 過去1週間の時間の使い方(154ページ)
この先1週間の時間割(160ページ)

第5章

- マンダラート(184ページ)

第6章

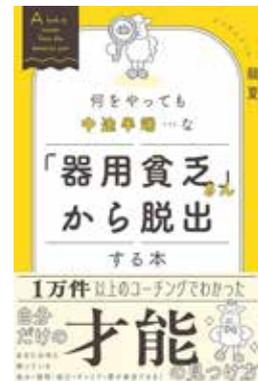
- ワーク1 いま未来を生きるためのワーク(210、211ページ)

器用貧乏さんの
「生きるコンパス」をつくるコーチ
運命学鑑定士

龍夏 りゅうか

ryuka@asitncompass.com

龍夏の最新情報はこちら

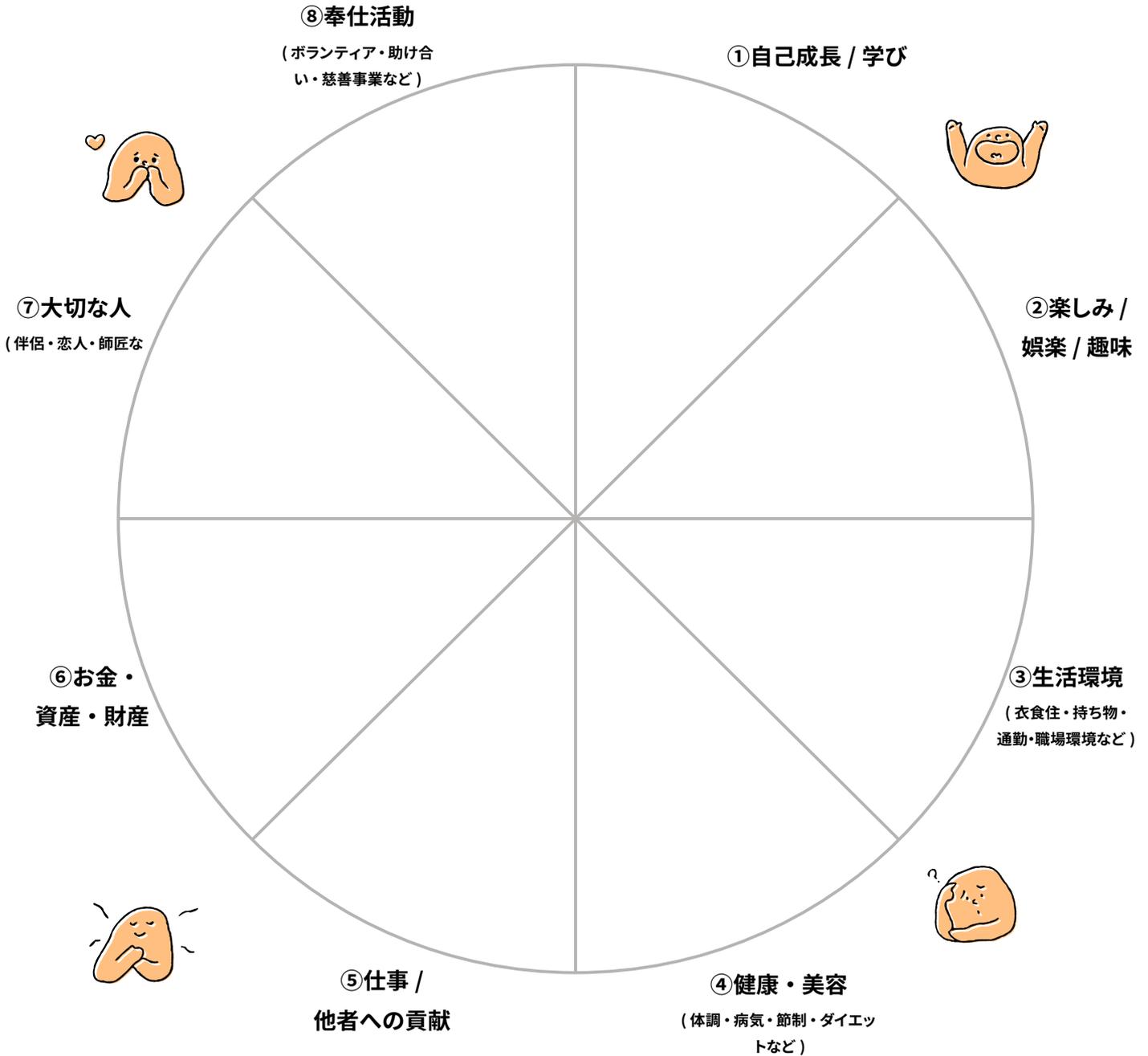


龍夏の
著書

総合法令出版株式会社

ISBN-10:4862809537
ISBN-13:978-4862809537
<https://amzn.to/3XAb635>

各項目の「10点満点」の状態を言語化してください
できるだけ具体化することがポイントです



じぶん年表		家族年表			
名前	じぶん	【重要】じぶんがこの人たちに貢献できることは何か？を考えましょう			
		パートナー	子どもたち	両親・親族	義両親・親族
寿命					
50年後					
30年後					
10年後					
5年後					
自己成長/学び 楽しみ/娯楽/趣味 生活環境 健康・美容 仕事/貢献 お金 大切な人/家族 奉仕活動					
2年後					
自己成長/学び 楽しみ/娯楽/趣味 生活環境 健康・美容 仕事/貢献 お金 大切な人/家族 奉仕活動					
1年後					
自己成長/学び 楽しみ/娯楽/趣味 生活環境 健康・美容 仕事/貢献 お金 大切な人/家族 奉仕活動					
今年					

6

9

12

15

18

21

0

3

..... 月
..... 日
[]

6

9

12

15

18

21

0

3

.....月
.....日
[]

1-1	1-2	1-3	2-1	2-1	2-3	3-1	3-2	3-3
1-4	1	1-5	2-4	2	2-5	3-4	3	3-5
1-6	1-7	1-8	2-6	2-7	2-8	3-6	3-7	3-8
4-1	4-2	4-3	1 自己成長 / 学び	2 楽しみ / 娯楽 / 趣味	3 生活環境	5-1	5-2	5-3
4-4	4	4-5	4 健康・美容		5 仕事 / 他者への貢献	5-4	5	5-5
4-6	4-7	4-8	6 お金・資産・財産	7 大切な人	8 奉仕活動	5-6	5-7	5-8
6-1	6-2	6-3	7-1	7-2	7-3	8-1	8-2	8-3
6-4	6	6-5	7-4	7	7-5	8-4	8	8-5
6-6	6-7	6-8	7-6	7-7	7-8	8-6	8-7	8-8

今週末 / () どんな状態だと良い？

そのために何をする？

今週のチャレンジ！

 チャレンジのための行動リスト

.....

.....

役割	自分自身								
やりたいこと / やること									

