

ブルズ アイ

Bulls Eye 価値のエクササイズ

パート1 あなたの価値観と現状をとらえよう！

1. あなたの生活（人生）を以下の4つの領域に分けます。

それぞれの領域で、あなたの価値、あなたが大切にしたいと思うことを書き出してみましよう。これが正解というものはありません。他のだれかの価値観ではなく、あなた自身の価値観をもとに書くことが大切です。領域を超えて重複したものがあってもかまいません。

人間関係: _____

自分の成長: _____

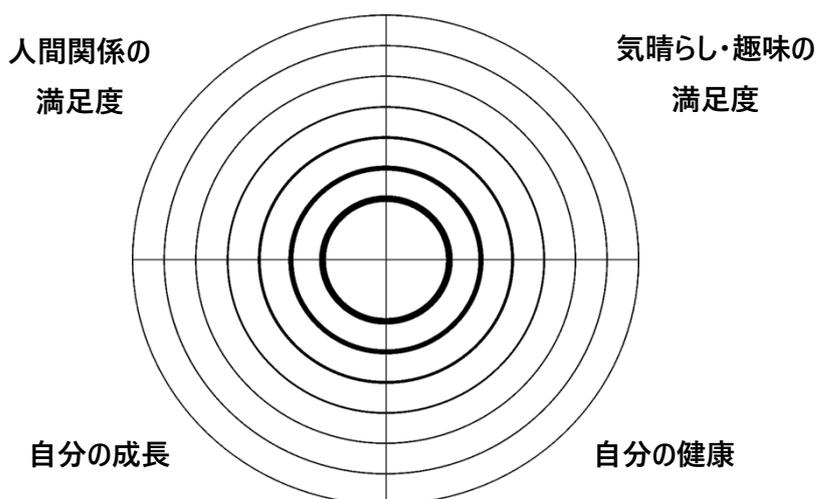
趣味・気晴らし: _____

自分の健康: _____

2. あなたの価値にそって、今のあなたは、それぞれの領域で（0～100点の）どの位置に立っていますか（どのくらい満足していますか？）。

的の中心が100点満点の満足で、的から外れると0点の満足です。

あなたの現時点の立ち位置（現状）に○印をつけてみましょう。



パート2 あなたの価値にそって、行動を起こそう！

3. あなたの価値の邪魔は何？

的の中心から遠いところに○印がついた領域がありましたか？

その領域で、あなたの価値にそっていない、満足の邪魔になっていると思うことを書き出してみましよう。

人間関係: _____

自分の成長: _____

趣味・気晴らし: _____

自分の健康: _____

4. あなたの価値に基づいたアクション・プラン（行動計画）

あなたの価値にそっていない、満足の邪魔になっていることを超える行動（アクション）を一つ考えて、書き出してみましよう。小さな一歩で良いので、その行動を起こせば、満足度が増えて、的の中心に近づいた、あなたの価値にそった生き方につながります。

人間関係: _____

自分の成長: _____

趣味・気晴らし: _____

自分の健康: _____