

## ライフプラン8分野を叶えるマンダラシート：記入例

ライフプラン8分野それぞれに、具体的にどう行動していくかをマンダラシートに書き込んでみましょう。

例えば、人間関係なら、「交流会に行く」「挨拶をする」、家族・パートナーなら、「食事の時間を合わせる」「同じ趣味をつくる」「会話」、美・健康なら、「姿勢を良くする」「腸活する」「外見をみがく」など、各分野を満足させるために普段意識したい行動等を書いていきます。

交流会	あいさつ	礼儀	〇〇のレベルUP	収入10%上げる	時間の使い方	年収800万	学び	マイルール
ひとつ上の人間関係	人間関係 社会	人間性	しくみ化	仕事 キャリア	集中	情報	お金 収入	NISA
いい距離感	徳カ	自己啓発	動画	マーケ ティング	切りかえ	時間を 決める	メンター	副業
姿勢 ウォーキング	メイク 見た目	YOGA	人間関係 社会	仕事 キャリア	お金 収入	会話	食事	旅行
笑顔	美 健康	エステ	美 健康	8分野の バランスの とれた人生	家族 パートナー	思いやり	家族 パートナー	趣味
腸活	月一の 整体	朝バナナ	遊び リラックス	習慣 時間 学び	メンタル 人格	連絡を とる	尊重 しあう	バースデー イベント
ひとり 時間	ホテル カフェ	おいしい 食事	整理 整頓	断捨離	マイルール	瞑想	自己理解	睡眠
海外旅行	遊び リラックス	仲間	情報を とりすぎない	習慣 時間 学び	書き出す クセ	愛	メンタル 人格	1日の ふりかえり
ゴルフ	日帰り 温泉	ミニ 旅行	読書	タイマー	オフロを 楽しむ	体力	決める	迷わない

