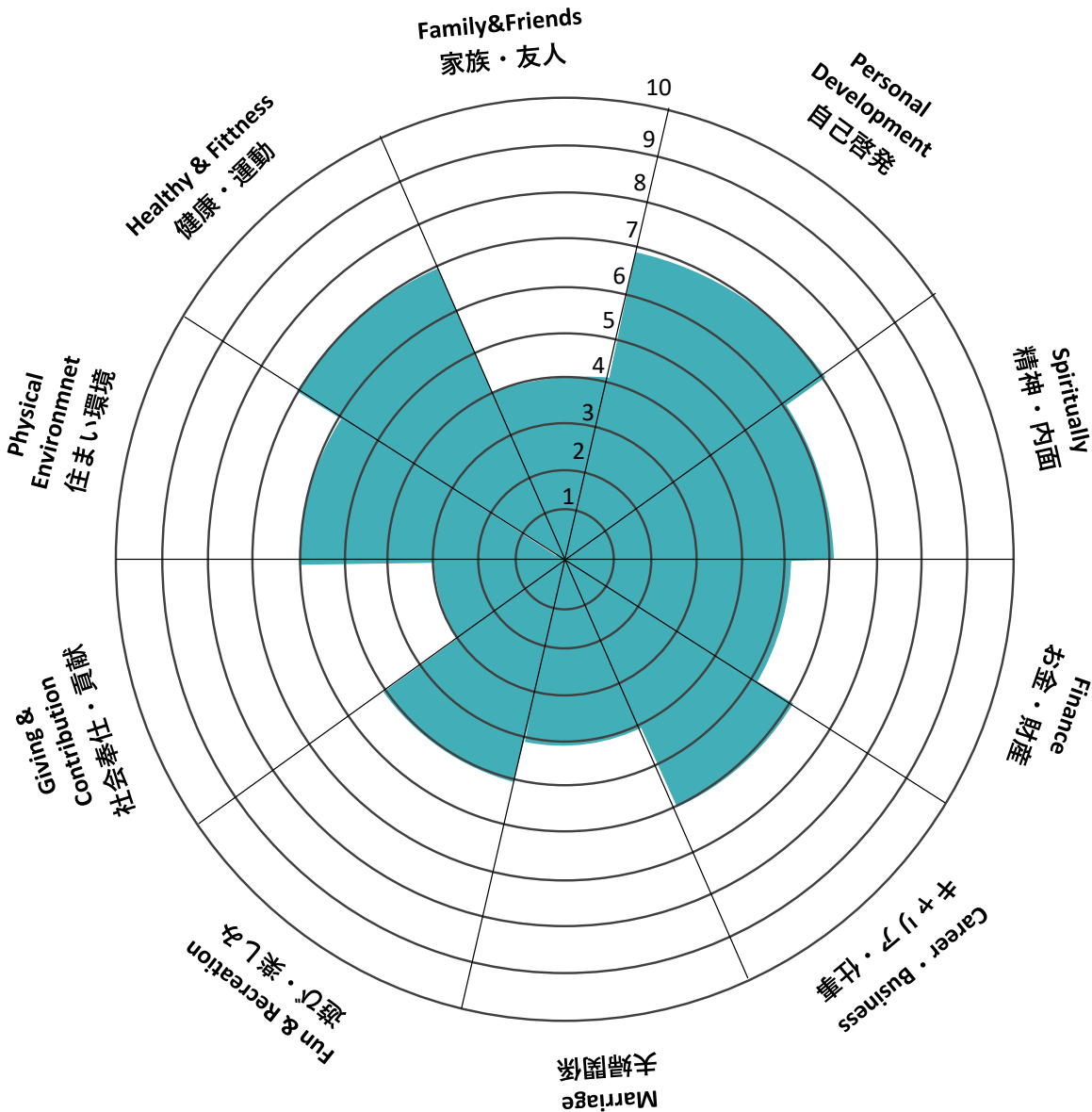


# Level 10 Life

レベル10の人生とは、幸せ度100%の状態のこと。人生で重要な10の分野の満足度がすべて10の状態です。レベル10の生活を目指すためには、まずは今の現状を知ることから。各分野の現在の満足度を下の円の中心をゼロとして、1（満足していない）から10（満足している）で評価してください。



今の私の人生は53点！

# 人生の目標100リスト

各分野のレベル10の理想の状態（10点満点の状況）を5つ書き出してください。こんな状態だと100%幸せだなと思うことです

|  |   |
|--|---|
| <b>人間的成長・自己啓発</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分史上最高バージョンの自分になる</li><li>・自分が到達しえる最高レベルの人生を送る</li><li>・自分自身の潜在能力をすべて使っている</li><li>・常に一番大切なことに集中している</li><li>・人間的成長をお互いに認めあう相手がいる</li></ul> | <b>キャリア・仕事</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ブログを軸にしたビジネスで成功している</li><li>・アメリカで事業主になっている</li><li>・会社を辞め在宅でフルタイムで働いている</li><li>・複数のブログ・サイトを運営している</li><li>・得意なことを活かしている</li></ul> |
| <b>精神性・魂の成長</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分自身の存在を受け入れている</li><li>・心が常に落ち着いている</li><li>・他人を恐れていない</li><li>・過去（の失敗）にとらわれていない</li><li>・起こった出来事のポジティブな面を受け入れる</li></ul>                    | <b>お金・財産</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・老後資金が十分にある</li><li>・息子の夢をサポートする経済力がある</li><li>・複数の収入源がある</li><li>・自分で稼ぐ力がある</li><li>・お金の事に詳しい</li></ul>                               |
| <b>健康・体のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・定期的に運動をしている</li><li>・自分自身のことができる健康を長く保つ</li><li>・息子と遊ぶ体力がある</li><li>・ハイキング、サイクリングを楽しむ体力がある</li><li>・眼を大切にす</li></ul>                           | <b>楽しみ・趣味・遊び</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・年に1回家族旅行に行く</li><li>・少なくとも2年に1回家族で帰国する</li><li>・日本に3ヶ月ぐらい帰国できる</li><li>・日本の家族と旅行に行く</li><li>・アウトドアを楽しむ</li></ul>                  |
| <b>家族・友人</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・夫と息子と家族として協力しあうチームを作る</li><li>・日本の家族と友人と交流をマメにしている</li><li>・必要な時に日本の家族をサポートしている</li><li>・息子に大切に愛されている思い出をつくる</li><li>・息子の友人を大切にする</li></ul>      | <b>社会貢献・ボランティア</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・女性が働きやすい社会にする活動に参加する</li><li>・後輩の進路相談にのる</li><li>・アメリカ就職の相談にのる</li><li>・定期的にボランティアに参加する</li><li>・収入の一定額を寄付する</li></ul>          |
| <b>恋愛・結婚</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・パートナーと同じ方向を目指して協力する</li><li>・お互いに相手を尊重している</li><li>・心の深いところまで安心して話ができる</li><li>・お互いに高めあうことができる</li><li>・希望をもっている</li></ul>                       | <b>家・住まい環境</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・コロラド州に移住する</li><li>・オープンキッチンの家に住んでいる</li><li>・庭が広く景色のよい場所に住んでいる</li><li>・きちんと整理整頓された家に住んでいる</li><li>・フルーツのなる木を育てている</li></ul>       |

# 人生の目標100リスト

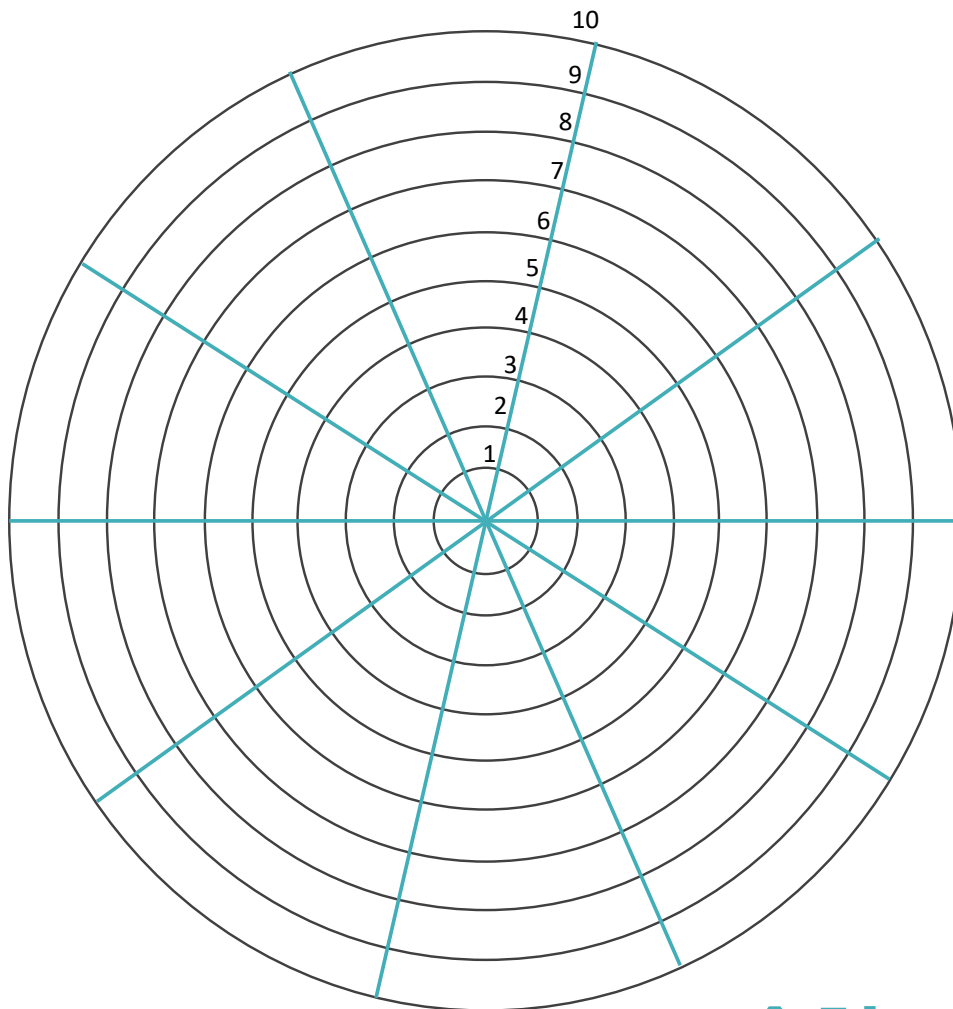
レベル10の満足度（理想の状態）になるために今すぐできること、今年始めたいことなどを5つ書き出してください。**理想の状態の5つと合わせて全部で100の目標になります。**

|   |   |
|---|---|
| <b>人間的成長・自己啓発</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・モーニングメソッドを実践している</li><li>・自分を成長させる本を月に1冊読む</li><li>・自己肯定感を高める言葉を使う</li><li>・毎月の人間的成長のゴールを決める</li><li>・日々の成長に感謝している</li></ul> | <b>キャリア・仕事</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・雑記ブログの成長に集中する（2019年）</li><li>・メールリスト合計5500人（2019年）</li><li>・オリジナルプロダクトの販売と開発</li><li>・ブログを軸にリアルビジネスへ横展開する</li><li>・ブログ収入50万円、PV20万（2019年）</li></ul> |
| <b>精神性・魂の成長</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・毎日メディテーションをする</li><li>・腹式呼吸を覚える</li><li>・自分自身の内面深くと対話する</li><li>・愛する人の存在を受け入れる</li><li>・今の家族、環境に感謝する</li></ul>                 | <b>お金・財産</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分の口座に1000万円貯める</li><li>・毎月一定額を貯金する</li><li>・息子の学資保険を買う</li><li>・毎月の予算・資産管理をする</li><li>・FPのアドバイスを受ける</li></ul>  |
| <b>健康・体のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・毎日ヨガをする</li><li>・週2回20分ジョギングをする</li><li>・毎日1杯の牛乳と1リットルの水を飲む</li><li>・婦人科検診を毎年受ける</li><li>・月曜から水曜は禁酒する</li></ul>                 | <b>楽しみ・趣味・遊び</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・息子と真剣に遊ぶ時間を大切にする</li><li>・スキー、スノボ、テニスをする</li><li>・息子とキャンプに行く</li><li>・フライフィッシングを覚える</li><li>・陶芸を再開する</li></ul>                                    |
| <b>家族・友人</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・月に1回は親、兄弟に連絡をする</li><li>・身近にいる友人ともっと気楽に連絡をする</li><li>・1年に1回日本に一時帰国する</li><li>・息子にポジティブに話しかける</li><li>・家族3人で料理を楽しむ</li></ul>       | <b>社会貢献・ボランティア</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・寄付したい団体を探す</li><li>・ブログを通じて相談を受ける</li><li>・会社のボランティアに参加する</li><li>・募金をする</li><li>・定期的にモノを寄付をする</li></ul>  |
| <b>恋愛・結婚</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・小さな感謝をマメに伝える</li><li>・思いやりを持って接する</li><li>・嫌なこともきちんと伝えあえる</li><li>・お金のことを真剣に話し合える</li><li>・スキンシップを増やす</li></ul>                   | <b>家・住まい環境</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・子供部屋を完成する（2019年）</li><li>・デッキのペンキを塗り替える（2019年）</li><li>・家庭菜園を楽しむ</li><li>・パントリーを片付ける</li><li>・クローゼットの中を整理する</li></ul>                               |

# Level 10 Life

レベル10の人生とは、幸せ度100%の状態のこと。人生で重要な10の分野の満足度がすべて10の状態です。レベル10の生活を目指すためには、まずは今の現状を知ることから。各分野の現在の満足度を下の円の中心をゼロとして、1（満足していない）から10（満足している）で評価してください。

モーニングメソッドのオリジナルの10分野は、**1. 人間的成長・自己啓発 (Personal Development)** **2. 精神性・魂の成長 (Spirituality)** **3. 健康・体のこと (Health & Fitness)** **4. 家族・友人 (Family & Friends)** **5. 恋愛・結婚 (Marriage)** **6. キャリア・仕事 (Career & Business)** **7. お金・財産 (Finances)** **8. 楽しみ・趣味・遊び (Fun & Recreation)** **9. 社会貢献・ボランティア (Giving & Contribution)** **10. 家・住まい環境 (Physical Environment)** です。この10分野、またはあなたが人生で大切だと思う10分野を下の円グラフに記入して、それぞれ10点満点で点数をつけて円グラフを塗りつぶしてください。すべての合計が今の人生の点数です。



**合計**            **点**

# 人生の目標100リスト

各分野のレベル10の理想の状態（10点満点の状況）を5つ書き出してください。こんな状態だと100%幸せだなと思うことです

|   |  |
|---|--|
| <b>人間的成長・自己啓発</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul> | <b>キャリア・仕事</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>     |
| <b>精神性・魂の成長</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>   | <b>お金・財産</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>       |
| <b>健康・体のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>    | <b>楽しみ・趣味・遊び</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>   |
| <b>家族・友人</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>      | <b>社会貢献・ボランティア</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul> |
| <b>恋愛・結婚</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>      | <b>家・住まい環境</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>     |

# 人生の目標100リスト

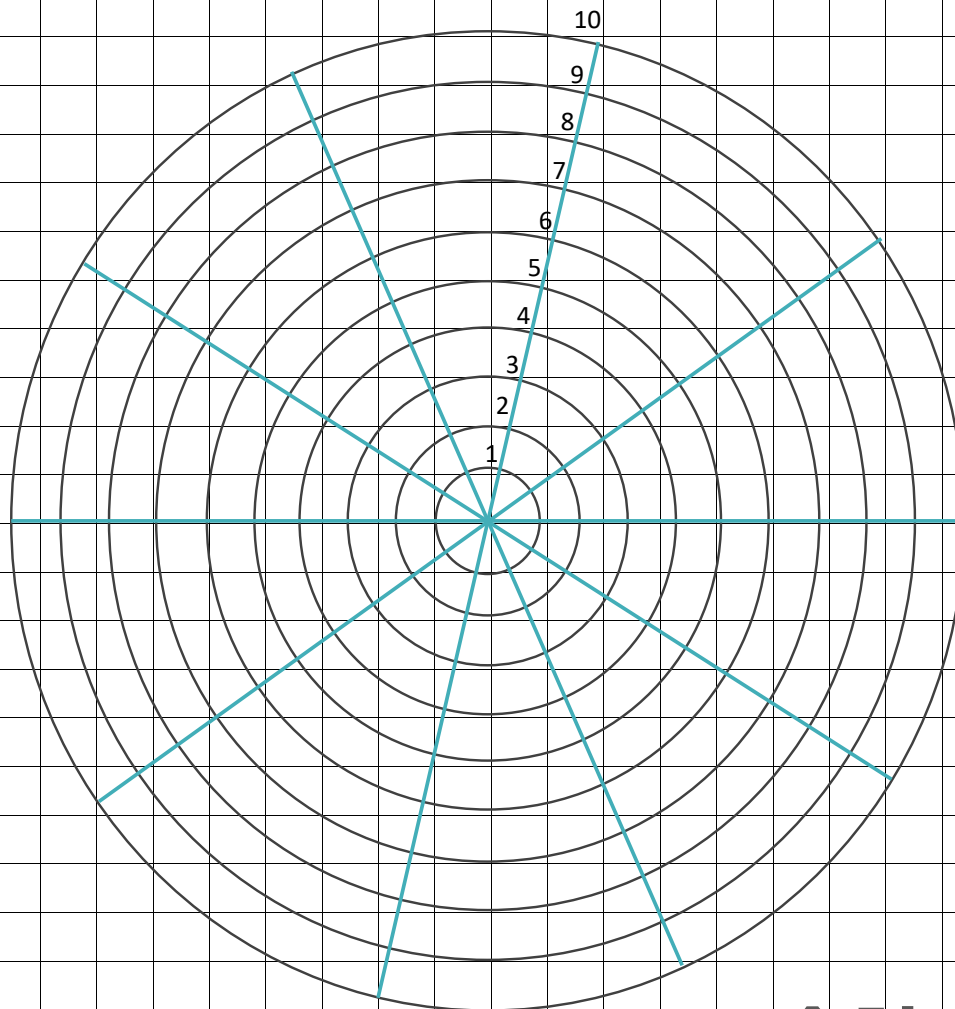
レベル10の満足度（理想の状態）になるために今すぐできること、今年始めたいことなどを5つ書き出してください。理想の状態の5つと合わせて全部で100の目標になります。

|   |  |
|---|--|
| <b>人間的成長・自己啓発</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul> | <b>キャリア・仕事</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>     |
| <b>精神性・魂の成長</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>   | <b>お金・財産</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>       |
| <b>健康・体のこと</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>    | <b>楽しみ・趣味・遊び</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>   |
| <b>家族・友人</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>      | <b>社会貢献・ボランティア</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul> |
| <b>恋愛・結婚</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>      | <b>家・住まい環境</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li><li>・</li></ul>     |

# Level 10 Life

レベル10の人生とは、幸せ度100%の状態のこと。人生で重要な10の分野の満足度がすべて10の状態です。レベル10の生活を目指すためには、まずは今の現状を知ることから。各分野の現在の満足度を下の円の中心をゼロとして、1（満足していない）から10（満足している）で評価してください。

モーニングメソッドのオリジナルの10分野は、**1. 人間的成長・自己啓発 (Personal Development)** **2. 精神性・魂の成長 (Spirituality)** **3. 健康・体のこと (Health & Fitness)** **4. 家族・友人 (Family & Friends)** **5. 恋愛・結婚 (Marriage)** **6. キャリア・仕事 (Career & Business)** **7. お金・財産 (Finances)** **8. 楽しみ・趣味・遊び (Fun & Recreation)** **9. 社会貢献・ボランティア (Giving & Contribution)** **10. 家・住まい環境 (Physical Environment)** です。この10分野、またはあなたが人生で大切だと思う10分野を下の円グラフに記入して、それぞれ10点満点で点数をつけて円グラフを塗りつぶしてください。すべての合計が今の人生の点数です。



**合計**            **点**

# Level 10 Goals 1

各分野のレベル10の理想の状態（10点満点の状況）を5つ書き出してください。

こんな状態だと100%幸せだなと思うことです

## 人間的成長・自己啓発

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## キャリア・仕事

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 精神性・魂の成長

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## お金・財産

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 健康・体のこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 楽しみ・趣味・遊び

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 家族・友人

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 社会貢献・ボランティア

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 恋愛・結婚

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 家・住まい環境

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



# Level 10 Goals 2

レベル10の満足度（理想の状態）になるために今すぐできること、今年始めたいことなどを5つ書き出してください。理想の状態の5つと合わせて全部で100の目標になります。

## 人間的成長・自己啓発

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## キャリア・仕事

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 精神性・魂の成長

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## お金・財産

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 健康・体のこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 楽しみ・趣味・遊び

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 家族・友人

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 社会貢献・ボランティア

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 恋愛・結婚

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

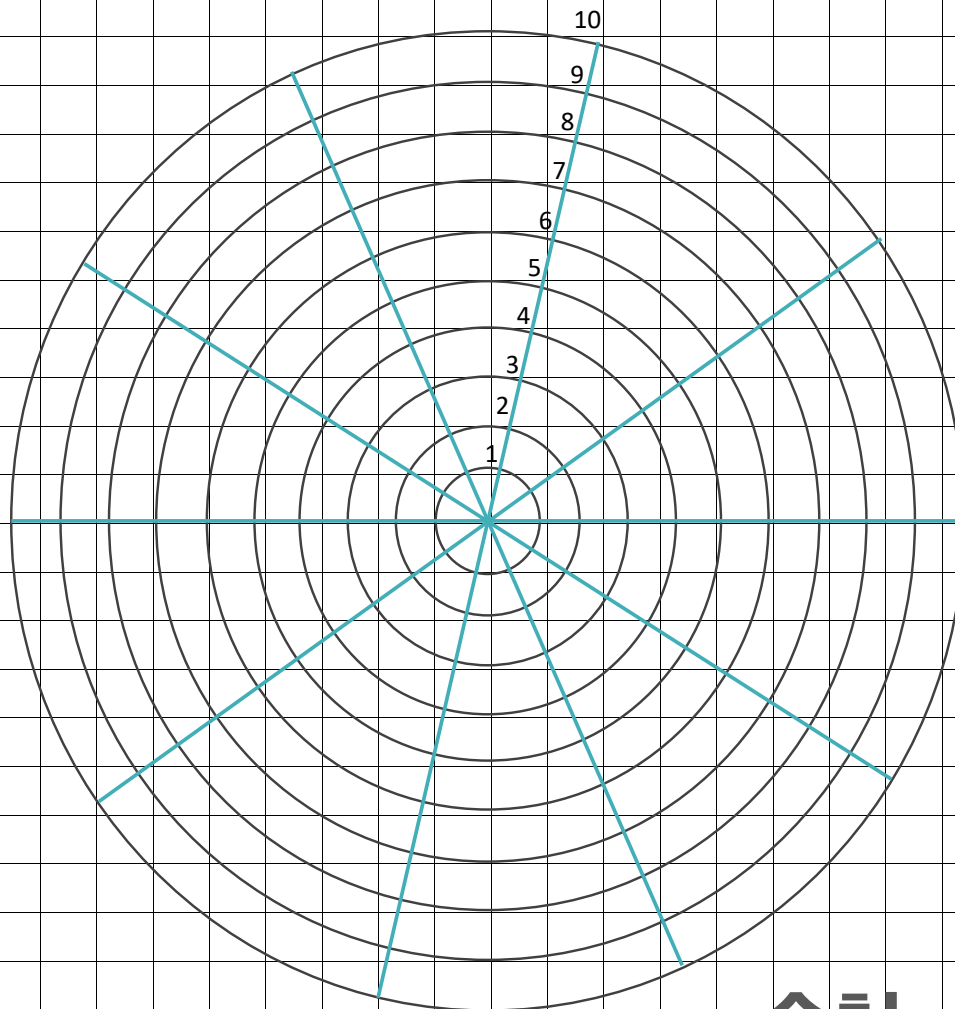
## 家・住まい環境

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

# 私の人生何点？

100点満点（レベル10）の人生とは、幸せ度100%の状態のこと。人生で重要な10の分野の満足度がすべて10の状態です。レベル10の生活を目指すためには、まずは今の現状を知ることから。各分野の現在の満足度を下の円の中心をゼロとして、1（満足していない）から10（満足している）で評価してください。

モーニングメソッドのオリジナルの10分野は、**1. 人間的成長・自己啓発（Personal Development）** **2. 精神性・魂の成長（Spirituality）** **3. 健康・体のこと（Health & Fitness）** **4. 家族・友人（Family & Friends）** **5. 恋愛・結婚（Marriage）** **6. キャリア・仕事（Career & Business）** **7. お金・財産（Finances）** **8. 楽しみ・趣味・遊び（Fun & Recreation）** **9. 社会貢献・ボランティア（Giving & Contribution）** **10. 家・住まい環境（Physical Environment）**です。この10分野、またはあなたが人生で大切だと思う10分野を下の円グラフに記入して、それぞれ10点満点で点数をつけて円グラフを塗りつぶしてください。すべての合計が今の人生の点数です。



**合計 点**

# 人生の目標100リスト 1

各分野のレベル10の理想の状態（10点満点の状況）を5つ書き出してください。  
こんな状態だと100%幸せだなと思うことです

|  |   |
|--|---|
| <b>人間的成長・自己啓発</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・ | <b>キャリア・仕事</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・     |
| <b>精神性・魂の成長</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   | <b>お金・財産</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・       |
| <b>健康・体のこと</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・    | <b>楽しみ・趣味・遊び</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・   |
| <b>家族・友人</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・      | <b>社会貢献・ボランティア</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・ |
| <b>恋愛・結婚</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・      | <b>家・住まい環境</b><br>・<br>・<br>・<br>・<br>・     |

# 人生の目標100リスト 2

レベル10の満足度（理想の状態）になるために今すぐできること、今年始めたいことなどを5つ書き出してください。理想の状態の5つと合わせて全部で100の目標になります。

## 人間的成長・自己啓発

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## キャリア・仕事

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 精神性・魂の成長

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## お金・財産

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 健康・体のこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 楽しみ・趣味・遊び

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 家族・友人

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 社会貢献・ボランティア

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 恋愛・結婚

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 家・住まい環境

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・