

意図の設定

Working With Wellbeingを始めるにあたり、設定したい意図にチェックを入れてください。あなたが直面する可能性のある問題を書き出し、なぜそれを変えたいのかを考えてみてください。



意図

Working With Wellbeingコースを修了することで、達成したい意図:

- 仕事に関するストレスを軽減すること
- 時間に余裕があるように感じる
- より効率的に、より集中して仕事をする
- 1日を通して自分を大切にすること
- バランスが取れて、コントロールできていると感じること
- ウェルビーイングとの関係をもっと理解すること
- または自由回答

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

想定される問題

意図を達成する上で妨げになる可能性のあること:

- 仕事環境の快適さ
- 一緒に働いている人、一緒に住んでいる人
- 経験不足
- 時間不足
- エネルギー不足
- ウェルビーイングのことをよくわかっていない
- 不安な気持ち
- 特定のストレス
- または自由回答

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

私の理由

これを変えることがなぜ自分にとって重要なのか、じっくり考えてみてください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....