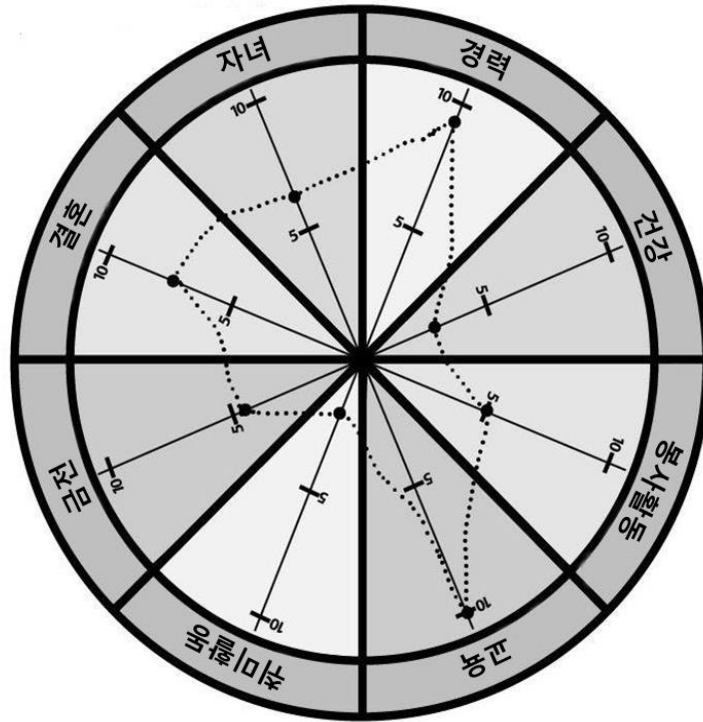


생활방식 밸런스표(예시).



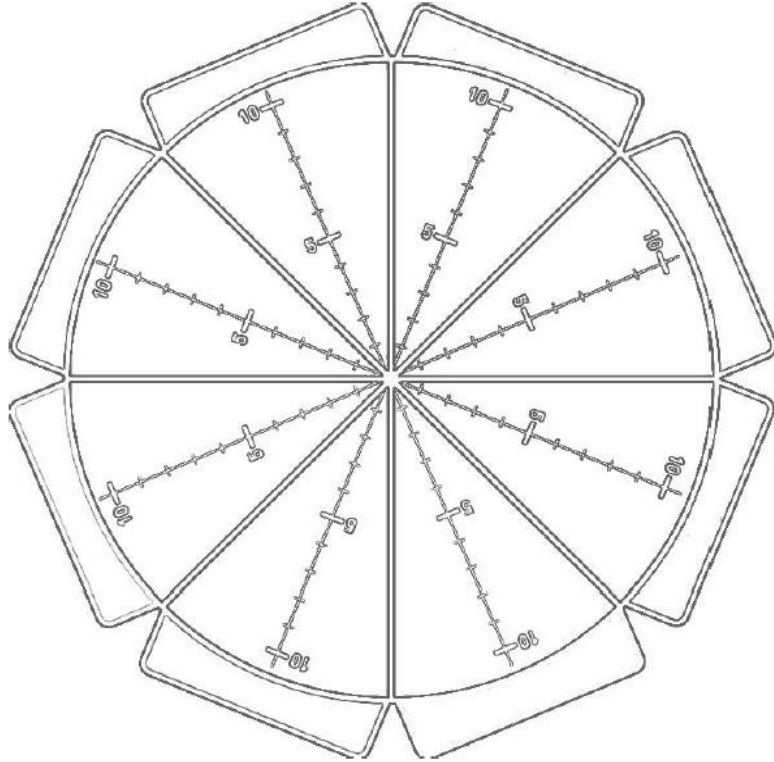
가장 낮은 점수	
생활방식 항목	점수
1. 취미활동	2
2. 건강	2.5
3. 금전	4.9
4. 봉사활동	5
가장 높은 점수	
4. 자녀	6
3. 결혼	7.5
2. 경력	9
1. 교육	10

계획

나는 취미활동과 건강 항목에 가장 낮은 점수를 줬다. 이 2개 영역의 점수를 높이기 위해서 걷기 동호회에 가입할 계획이다. 동호회에 가입함으로써 한번에 두 마리의 토끼를 잡을 수 있을 것이다. 재미있는 활동도 하여 나의 건강도 챙길 수 있는 일석이조의 방법.
내가 이 2개의 분야에서 어느 정도 목표를 달성하고, 개선된 것이 확인된다면 이후에는 3번째로 낮은 항목인 "금전"적인 부분에 초점을 두려고 한다.

(워크북 117페이지)

생활방식 밸런스표



가장 낮은 점수	
생활방식 항목	점수
1.	
2.	
3.	
4.	
가장 높은 점수	
4.	
3.	
2.	
1.	
계획	

(워크북 119페이지)