

# エネルギー観点から見る日常生活の5区分について

区分	状態	感情 (セルフトーク)	入ってくる エネルギー	出ていく エネルギー	行動例 (個人差あり)	この時間を多くとつ た時の エネルギー量目安	備考
1	浪費時間	不本意に自分のエネ ルギーを使う エネルギーが出てい ってしまう	×	○	人の愚痴を聞き続け る 嫌な気持ちになるこ とをし続ける	最小～ 枯渇	愚痴が出やすいため エネルギー漏洩につ ながる
2	奉仕時間	相手の心地よさや喜 びのために自分のエ ネルギーを使う行為	× (0～小) 入る<出ていく	○ 入る<出ていく	特別好きではないが 嫌いでもない仕事 難なくこなせること	小	入ってくるエネルギ ーは少ないが貢献欲 を満たせるというメ リットもある
3	維持時間	エネルギー増減のな い状態	0	0	歩く 一人で過ごす	中	エネルギーの出入り がない
4	補給時間	使ったエネルギーを 補給する行為	○	×	温泉に入る ペットとの時間 大切な人と一緒にい る	中～大	誰かから自分にエネ ルギーをもらってい る状態
5	増幅時間	エネルギーは出すが むしろ増幅する エネルギーを出せば 出すほど増幅する	∞	∞	趣味に夢中になる	最大～無限大 (総量が増える)	エネルギーを出すこ とが前提なので1～ 2の時間が多くエネ ルギーが足りない方 は「楽しみきれな い」感覚
5'	(複数の場合)		∞ 互いに入る	∞ 互いに出し合う	気の合う人と理想の 未来について語り合 う		5の状態の人が集ま った時に計算式の壊 れたようなエネルギ ーの高まりになる。