

基礎講座 1 5

～時間の流れの調整法～

意図的に変化への耐性をつける方法

- ・ 移動の距離を伸ばす (④)
- ・ 旅行をする (③)
- ・ 引越しをする (③)
- ・ 起業をする (④)
- ・ お金を使う (③④)

※数字は基礎講座 1 4 の何番に対応するかを表したものです。
ハードルを感じる度合いは個人で違うのであくまで目安です。

金額や負う責任が大きくなるほど難易度が上がる傾向にあります。

