



基礎講座 1-2



1 愚痴 1 クラゲの法則

🌸 今感じている愚痴を書き出してみましょう

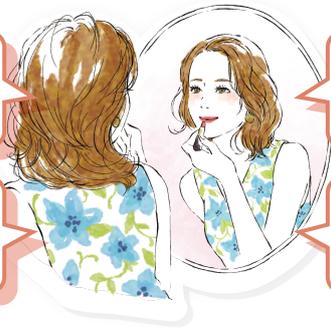
Blank speech bubble for writing a complaint.



Blank speech bubble for writing a complaint.

🌸 上記をオーダーにひっくり返すとどうなりますか？

Blank speech bubble for writing a response to the complaint.



Blank speech bubble for writing a response to the complaint.

日常のエネルギー区分について

区分		どんな時間？	ここ1ヶ月の過ごし方での割合は？
1	浪費時間		
2	奉仕時間		
3	維持時間		
4	補給時間		
5	増幅時間		
5'			