



# 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

花庭サロンの植栽メンテするの  
ちょっとしんどい

確定申告の医療費控除  
よくわかんないしめんどうかい



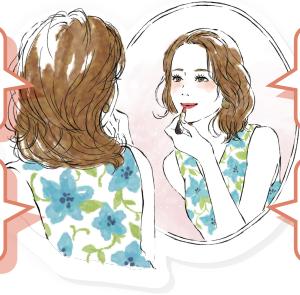
誠意を尽くしたのにあてつけ風な  
非言語を出すのやめて欲しい

自粛モードに飽きた

🌸 上記をオーダーにひっくり返すとどうなりますか？

近くに住んでる植栽の知識がある  
誰かを召喚して引き継ぎたい

税務署のスタッフさんに  
ほぼ丸投げしたい



言語と非言語を一致させて  
それまでは私の前に登場しないで

パーッと花見したい  
誰か付き合っ

## 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	今はあまり思い浮かばず…	今はあまり思い浮かばず…
2	奉仕時間	個人セッションしたり講座する時間 <small>※要観察、前までは奉仕だったけど 最近自由度合いが増えたので違うかも</small>	2%くらい? 10時間/月で計算
3	維持時間	家で好きに過ごしてる時間	30%くらい? 240時間/月で計算 (1日8h)
4	補給時間	旦那さんに巻きつく、カフェタイム アメモモと遊ぶ、スノレに行く、睡眠	40%くらい? 最近スノレ少なめ 300時間/月で計算 (1日10h)
5	増幅時間	ブログを書く、ビジョンを観る 物件検索、建材リサーチ	25%くらい? 180時間/月で計算 (1日6h)
5'		脳トレの運営さんたちと エキサイティングなトークをする	5%くらい? 40時間/月で計算 (週1、10h)