

# 私の再生プラン

消耗

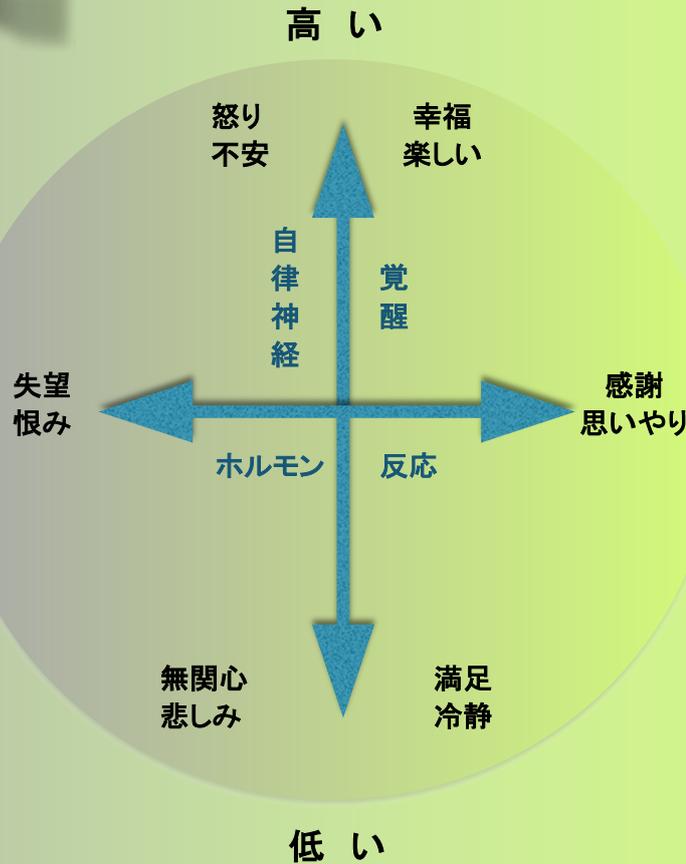
再生

コルチゾール

DHEA

マイナス

プラス



ステップ1 再生の目標は何ですか？

ステップ5 どんな感情や行動が目標達成の障壁となっていますか？

ステップ2 この数日で経験した感情は上の図のどのあたりに位置しますか？

ステップ6 どんな考えや姿勢、行動、感情が目標を支えてくれますか？

ステップ3 「今」の自分の位置を図に示してください。

ステップ4 自分の「目標」の位置を図に示してください。

備考