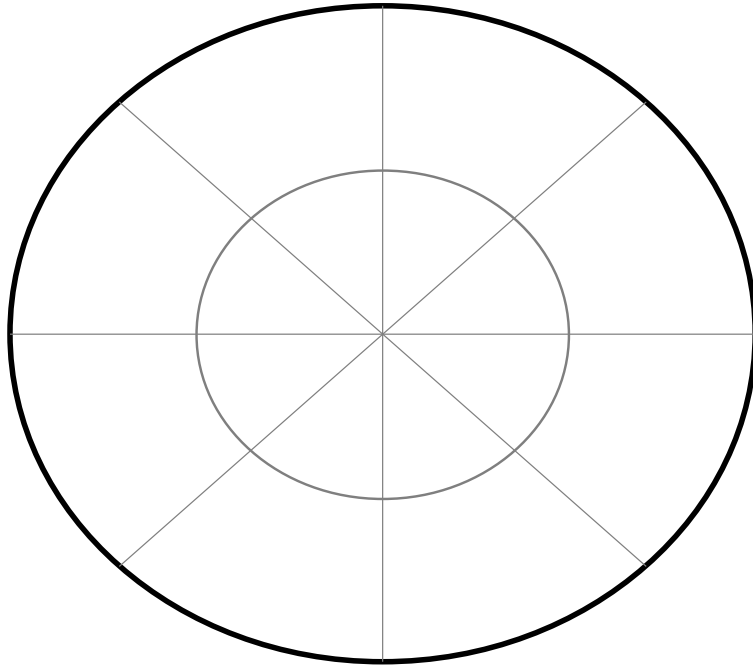


【エネルギーマネジメントワーク】

ワーク1 ライフチャートを作る(自分の人生を形作る8つの項目)

※10点満点中何点かも考えて下さい。「満たせている所、調えるべきところ」が見つかります。



ワーク2 自分の心や体、エネルギーが満たされることは何？

ワーク3 自分の心をザワつかせるモノ、コト、人間関係、環境は？

ワーク4 自分が得意、学んできた事で与えられるものは何？(仕事以外のコトでもOK)

ワーク5 ついどんなシーンで誰に受け取るのを拒んでしまう？

メモ欄