

ストレスの考え方

自律神經

交感神經

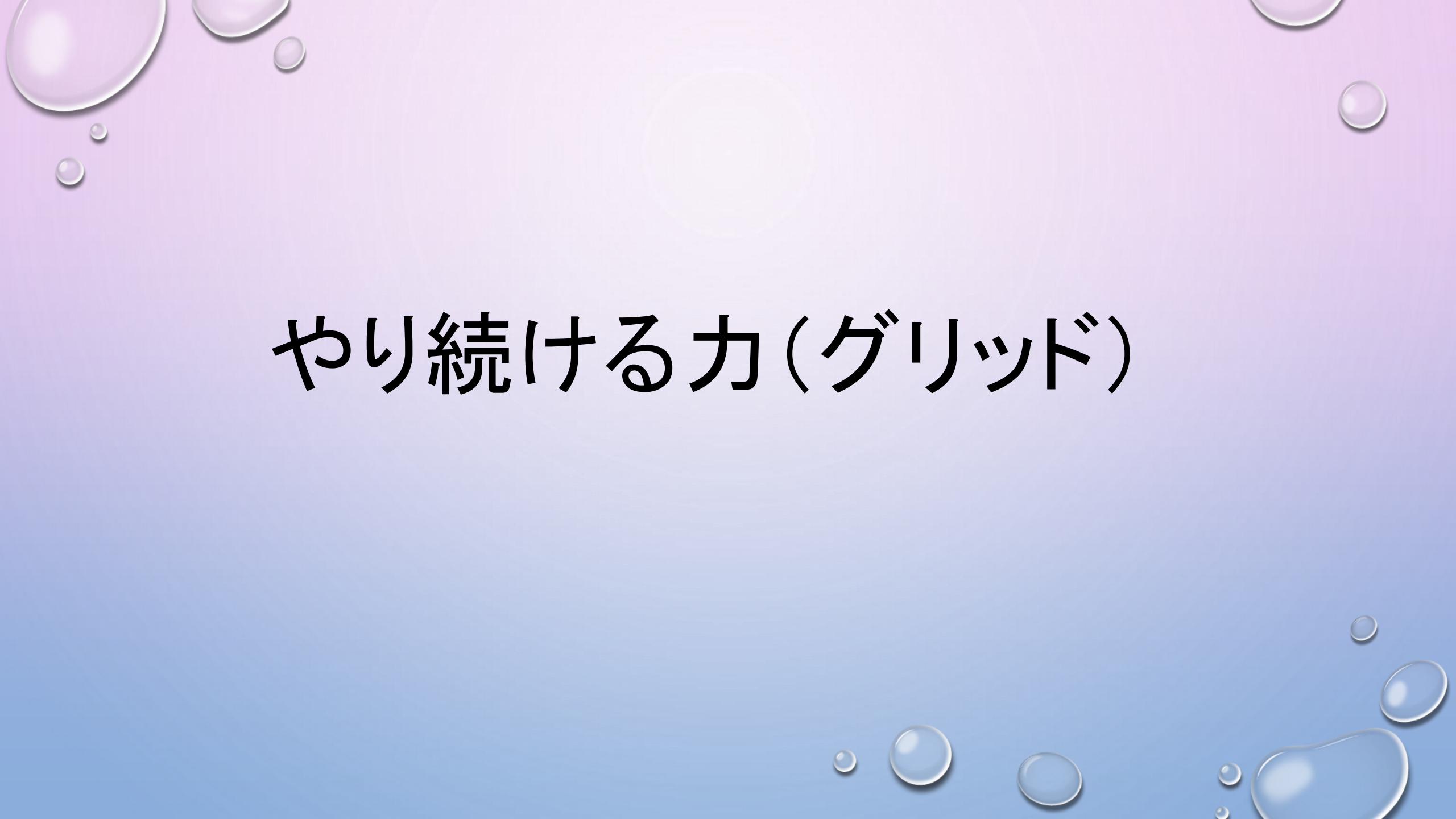
副交感神經

3つのtion(sion)方法

1. motivationモチベーション
2. missionミッション
3. Communicationコミュニケーション

5つの心

1. 感情のコントロール
2. 受け入れる心
3. やり続ける心
4. 感謝の心
5. 習慣化の心



やり続ける力（グリッド）

米田さん

金メダルを取るまでに大きな壁などなかった
あったのはただ一つの小石だけ

セルバンテスの言葉

一番憎むべき狂気とは、あるがままの人生に、
ただ折り合いをつけてしまって、
あるべき姿のために戦わないこと

6つの力

1. 行動力
2. 観察力
3. 居場所を作る力
4. 距離を縮める力
5. 悩む力
6. フィードバックの力