

自分の余裕を測る

どうしたら自分に余裕があるのか、それともストレス状態にあるのかを知ることができるのでしょうか？

- 第6章の「余裕のある生活」をもう一度読んでみてください。
- 現在感じている需要について、上位5つをそれぞれ1行ずつ書き込んでください。
- ページの下に向けて、あなたが持っている資源について、上位5つをそれぞれ1行ずつ書き込んでください。
- それぞれのグループを大きな円で囲んでください。
- それぞれの項目について、1（小さな要因）から10（大きな要因）までの番号をつけてください。
- 番号をつけた事柄について、特に大きな番号について考えてみましょう。
- それぞれ円で囲んだものの番号を合計します。