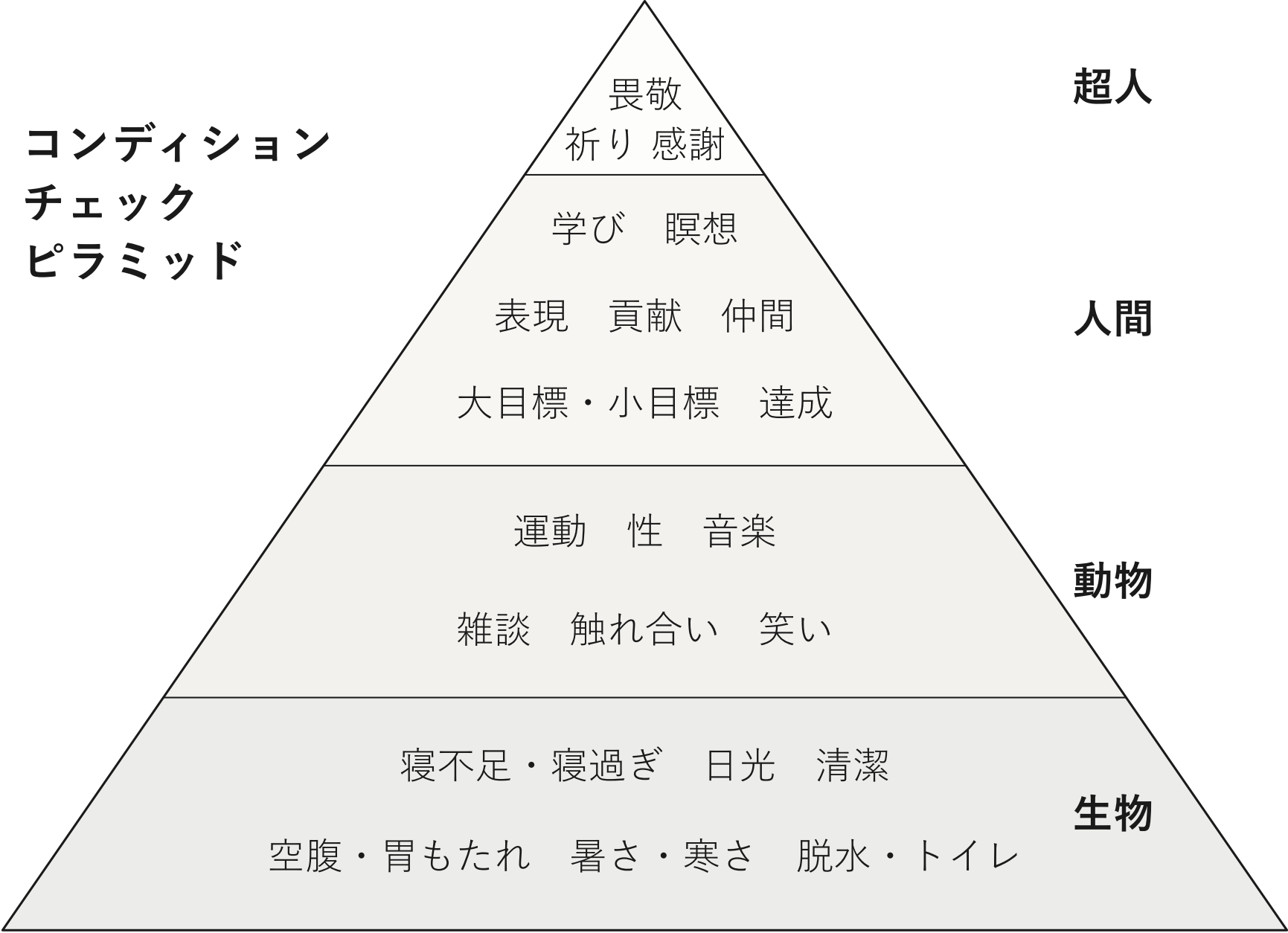


コンディション
チェック
ピラミッド



各項目の見方 — 何をチェックし、足りなければ何をするか

疑い深いトマス @xfomax

必ず順に点検する。土台が欠けていると上の段は積み上がらない。各項目は「**チェックする問い**」と「⇒ **足りなければやること**」。

生物 まず生理的条件、身体と環境を整える。ここが崩れると何もできない土台。	
空腹 お腹が減りすぎてない？ ⇒ 適度な間食・食事を改善	脱水 水分は足りてる？ ⇒ 定期的に水分を摂る
胃もたれ 食べ過ぎ・重くない？ ⇒ 量を減らす・消化に良い物	トイレ 我慢してない？ ⇒ なるべく決まった時間に行く
暑さ 暑くてぼーっとしてない？ ⇒ 冷やす・薄着にする	寝不足 十分に眠れてる？ ⇒ 早く寝る・短時間の仮眠
寒さ 冷えて縮こまってない？ ⇒ 温める・羽織る	寝過ぎ 寝すぎて逆にだるくない？ ⇒ 定時に起き・光を浴びる
日光 光を浴びた？ ⇒ 外に出る・散歩・照明を明るく	清潔 さっぱりしてる？ ⇒ 風呂・シャワー・掃除・整理整頓
動物 体を動かし、群れとつながる。動物としての本能を充足。	
運動 体を動かした？ ⇒ 歩く・筋トレ・ストレッチ・スポーツ	雑談 どうでもいい話をした？ ⇒ 誰かと軽く話す
性 発散できてる？ ⇒ 自分にあった方法で解消する	触れ合い 人と触れた？ ⇒ ハグ・握手・スキンシップ
音楽 心が動く音に触れた？ ⇒ 好きな曲を聞く・ノッて踊る	笑い 声を出して笑った？ ⇒ 面白いものを見る・遊ぶ
人間 意味を持ち、成長する。人間らしい営み。	
大目標 目標を見失ってない？ ⇒ 思い出す・書き出す・貼り出す	表現 世界に何か自分を出した？ ⇒ 書く・描く・作る・発信する
小目標 次の具体的な一歩がある？ ⇒ タスクを細分化し一つ決める	貢献 誰かの役に立った？ ⇒ 手伝う・与える・教える
達成 何かをやり切った感覚がある？ ⇒ 小さくても完了させる	仲間 共に前に進む仲間がいる？ ⇒ 同僚と連絡・交友を広げる
学び 新しく学んだことがある？ ⇒ 常に挑戦・興味関心を広げる	瞑想 心と時間に余裕はある？ ⇒ 気持ちを落ち着け、呼吸に集中
超人 自分自身を超えた、人為ではどうにもならない領域。	
祈り 己の手に余るものは委ねられてる？ ⇒ 祈る・救いを求める	感謝 幸運の有難さを感じてる？ ⇒ 思い出し言葉にする・喜捨する
畏敬 より大きなものに触れた？ ⇒ 大自然・宇宙etc.を感じる	