

## 【妥協を減らしエネルギーを高める】

あなたが必要以上に我慢していることや、甘んじていること、本意ではないがよしとしていることを、下記によくある妥協している項目を参考にしながら書きだしてみてください！

次に、その妥協している事がらごとに、失っていることを書きだしてみてください。  
たとえば、時間や経費や健康や感情だったりします。

次に、その項目をよく見て、修正するか解決するなどの行動を取るか、そのままにしておくか選んでください。

### ◆よくある妥協している項目

環境   道具   設備   スペース   パートナー   所属   コミュニティー  
人間関係   評価   役割   責任   仕事   場所

### ◆妥協していることー１

---

それによって失っていること

---

### ◆妥協していることー２

---

それによって失っていること

---

### ◆妥協していることー３

---

それによって失っていること

---

### ◆妥協していることー４

---

それによって失っていること

---

