

★自分を知る★

自分は物事をどのように考えるのか
どの様に見るのか

先入観はないか（持っているか）

正しく見るように努めているか

*知識を持っているか（学習しているか）

*第三者の意見を聞くことができるか

修正することができるか



心と身体を
満たす順番



まず
自分を満たす



「伝える」には手段がある

「伝わらない」こともある

「伝えたい」から伝わる

「伝える力」は進化する