

# 疲れず勉強や仕事に集中できる ヒーリング9割、コーチング1割の 法則

日常をヒーリング9割、コーチング1割にします。つまり、ヒーリングとは休憩したり書類をファイリングをしたり、自己管理をしている時間のことです。それが9割で、コーチングというのは勉強や仕事などのことで、日常の1割だけにします。そうすると、今まで取り組めなかったような勉強や仕事にも、元気が出て取り組めるようになります。