

本当に必要なものと向き合う方法

✓ 肉体を整える

- ✓ • 自分の体のダメな部分がわかってくる
 - ✓ • 治そうとする
 - ✓ • 方法を探る
 - ✓ • 試行錯誤を繰り返す
 - ✓ • 効果が出始める
 - ✓ • （現時点で）最良の方法が見つかる
 - ✓ • 繰り返しその方法を使う（力の全振り）
 - 更新していく