

# 悩みを減らす5つの方法

- 1 ブレーキの存在を知る
- 2 三叉路理論「ブレーキを踏まない覚悟」
- 3 「他責にしない」は100%
- 4 未来の正体「選択できること」
- 5 影響の輪を知り、大きくする