

状態把握自己分析シート

—月—日

私は状態が良い時、以下の傾向がある

気持ち	
体調	
行動	
その他	

そのような状態になるのは

いつ？	
どこで？	
何が？	
誰と？	
なぜ？	
どうやって？	

以上から推測すると私は以下の条件で状態が良く能力も高い


--