©2022TakehisaTodo

五感を切り替えて回復・復活シート

失敗した・・・
怒られた・・・
ミスした・・・
パフォーマンス
ダウン・・・

切替

五感を切り替えて
回復！
パフォーマンス復活

事前に
準備しておこう

①視覚

好きなマンガ・映画・ドラマ・動画・動物
お笑い・読書・小説・自然・絶景・名所
場所を変える、外出・散歩する、VR、手品

②聴覚

好きな音楽・楽曲・自然音、カラオケ

③触覚（体感覚）

サウナ、シャワー、お風呂、プール、風、
日光浴、運動、筋トレ、散歩、ペット

④味覚

美味しいものを食べる・飲む、果物・野菜

⑤嗅覚

コーヒー・紅茶・お茶、アロマ・お香