

はじめに2

私が「1、2、3」でえた効果の色々を書かせていただきました。
える効果について人それぞれに感じ方が違います。
効果を知るより何よりもまず実践というのが「1、2、3」の基本です。

【「1、2、3」の効果】 というのは私がかつてまとめていたもので かなりよくまとまっています。

ほかの pdf は自分のえたものを思いつくままに書いてみました。

お読みいただいた方の励みになればと考えました。