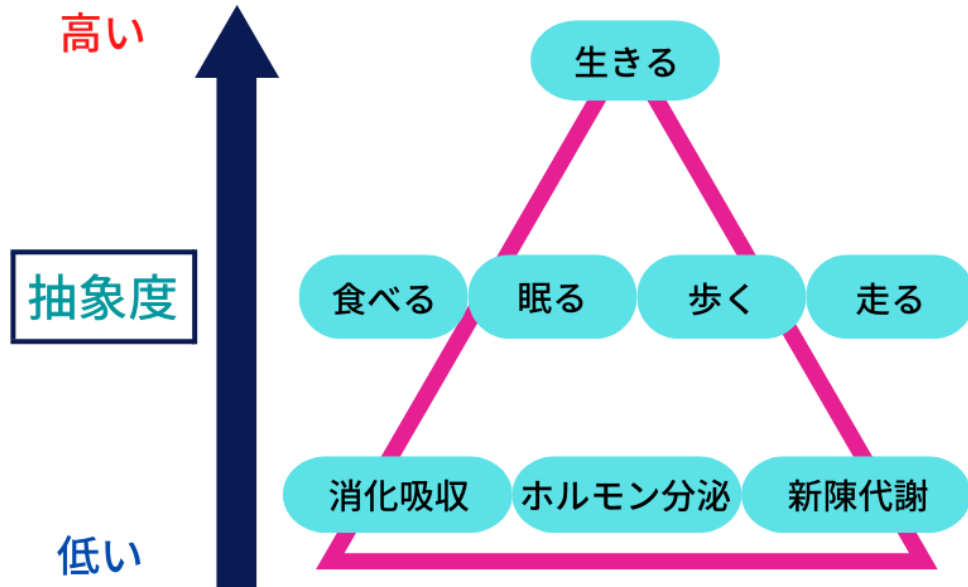
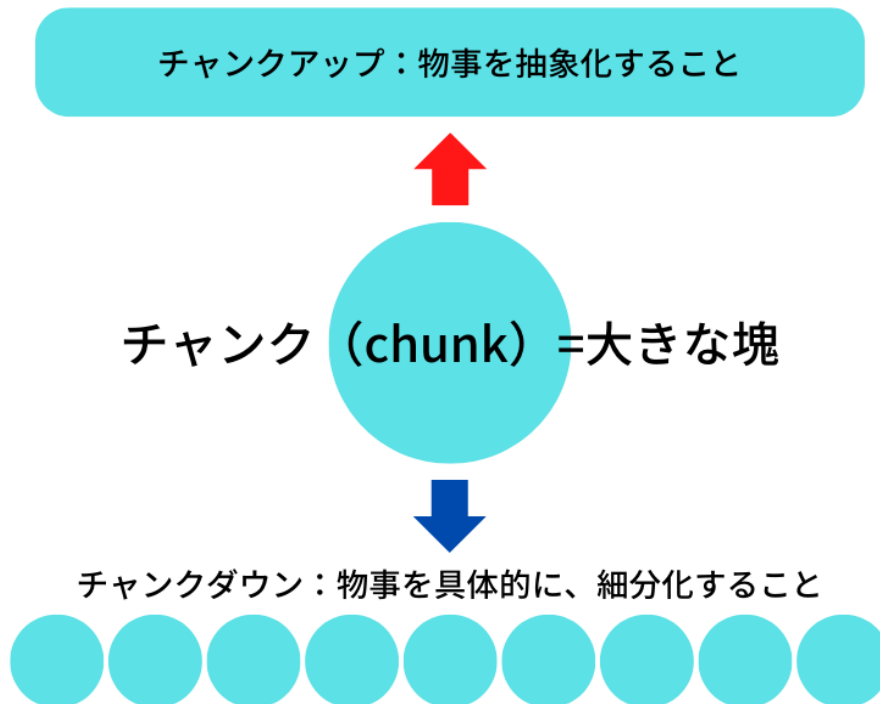


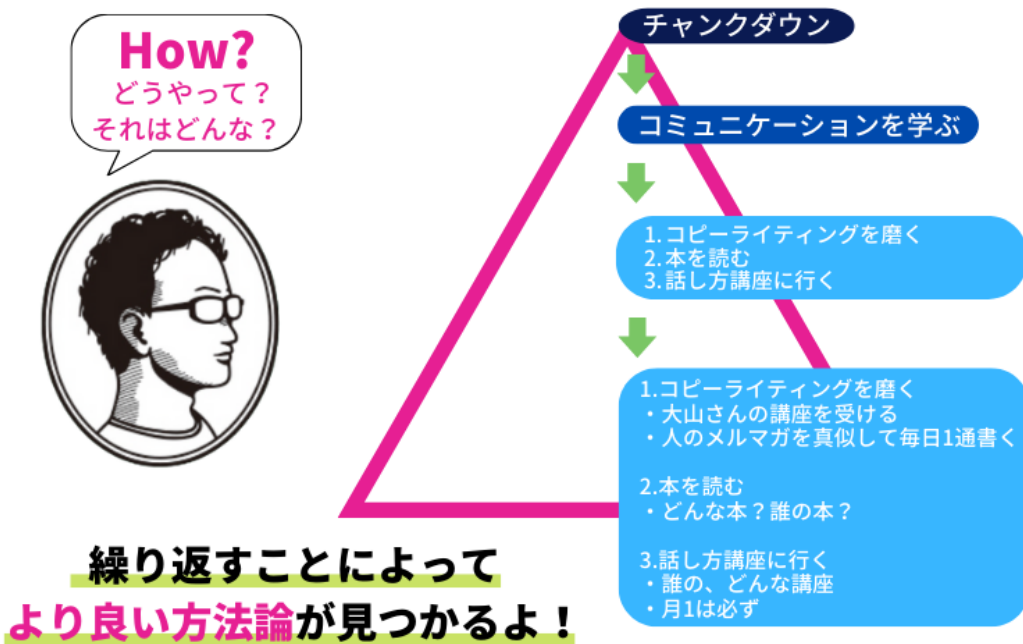
# 抽象と具体



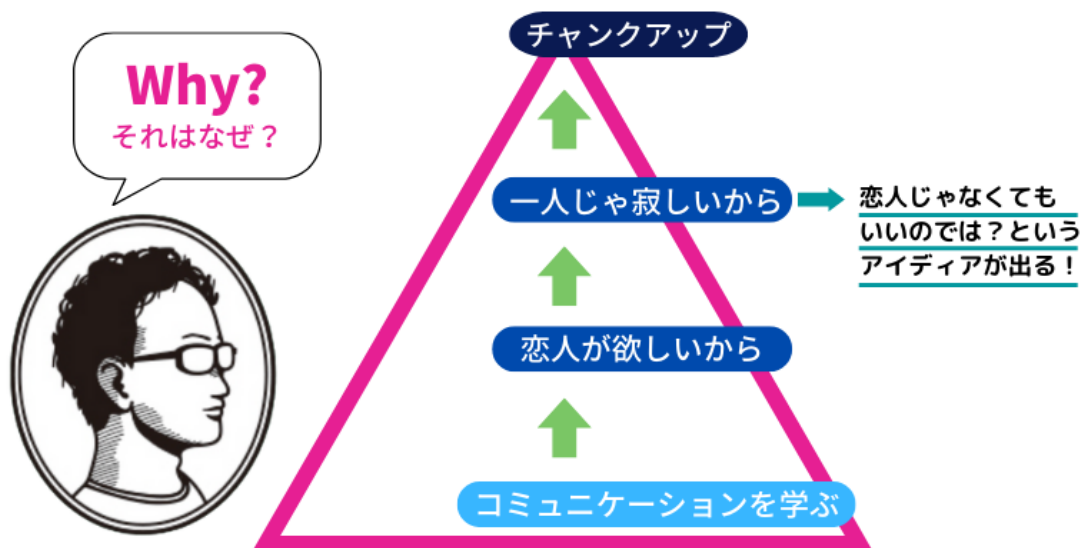
上位概念は下位概念を**包括**する



チャンクダウンは **"How?"**(どうやって?) を問い続けること  
=方法、やり方を探すため



チャンクアップは **"Why?"**(なぜ?) を問い続けること  
=目的、本質を探るため



**繰り返すことによって自分のコアにたどり着くことができるよ!**

# Summary

チャンクアップとチャンクダウンは

本質に気がつくことによって

そもそもダウン側の方法論がゴールに対して  
最も効率よく辿り着けるか？

(自分の才能なども含めて) の照合ができるのです。