

「集中カード」の作り方

①

実線に沿って
カードを切り抜く



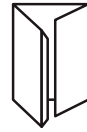
②

モニターの厚さに
合わせて、
両サイドの溝を切り取る



③

点線に沿って
カードを折り曲げる



④

セロテープか
糊で端を接着する



⑤

集中が必要な時、
これをモニターに
はめ込む



⑥

本書のサイト、
INDISTRactable.COM
にアクセスしよう





RED LIGHT

いま、とても
集中しています。
要件は少しあとで
お願いします。

INDISTRactable.COM



RED LIGHT

