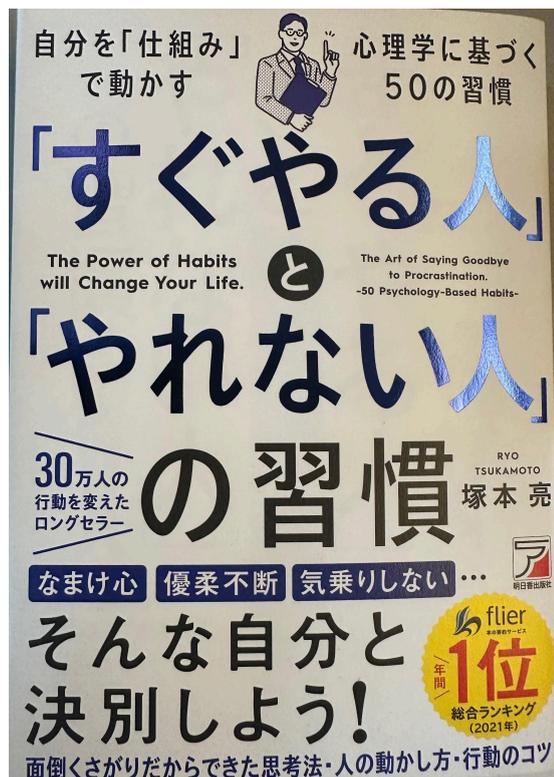


自分を仕組みで動かす
心理学に基づく50の習慣

すぐやる人と、やれない人の習慣

行動すること

それは、あなたの人生に輝きを与えてくれる唯一の方法です



第1章 思考編

- 1、すぐやる人は、楽に自分を動かし
やれない人は、無理矢理自分を動かそうとする
- 2、すぐやる人は、頭の中を空っぽにし
やれない人は、頭の中で処理しようとする
- 3、すぐやる人は、HK Tをうまく味方に付け
やれない人は追い込みすぎてしまう
- 4、すぐやる人は、明日を疑い
やれない人は明日を信じる
- 5、すぐやる人は、ツーウェイ思考
やれない人は、ノーウェイ思考

6、すぐやる人は考えるために行動し
やれない人は行動するために考える

7、すぐやる人は、9000回の負けを知り
やれない人は、全勝を目指す

8、すぐやる人は、目の前のことに集中し
やれない人は、結果ばかりを気にする

第二章 自分を動かす編

1、すぐやる人は、環境で自分を動かし
やれない人は誘惑に負けてしまう

2、すぐやる人は、まず小さな石を動かそうとしやれない人は、大きな石を動かそうとする。

3、すぐやる人は、自分ともアポを取り
やれない人は、他人とだけアポを取る

4、すぐやる人は、ダッシュきのこを食べ
やれない人は疲れた脳で午後を過ごす

5、すぐやる人は、まず1センチだけかじり
やれない人は後で全部食べようとする

6、すぐやる人は抵抗を歓迎し
やれない人は、外野の声に潰される

第3章 周囲を動かす編

1、すぐやる人は、人を楽しませ
やれない人は、正論を押し付ける

2、すぐやる人は選択肢を3つ用意し
やれない人は自由選択式

3、すぐやる人は質問で前向きになり
やれない人は、質問でやる気を失う

4、すぐやる人は、ライバルを応援し
やれない人は、相手の失敗を喜ぶ

5、すぐやる人は、期限を自分で決め

やれない人は期限を守ろうとする

6、すぐやる人は教わり上手

やれない人は、頼り下手

7、すぐやる人は、自分から挨拶をし

やれない人は、相手の出方を待つ

第4章 感情マネジメント編

1、すぐやる人は、感情をうまく吐きだし

やれない人は感情ため込む

2、すぐやる人は、儀式でスイッチを入れ

やれない人は、サザエさん症候群

3、すぐやる人は、物語を読み

やれない人は映像に頼る

4、すぐやる人は、五感をフル活用し

やれない人は、他人の評価を頼りにする

5、すぐやる人は、根拠なき自信を持ち

やれない人は、自分を否定する

第5章 体調管理編

1、すぐやる人は、積極的な休みを楽しみ

やれない人は、休養で疲労を貯める

2、すぐやる人は、朝を大切にし

やれない人は、夜が遅い

3、すぐやる人は、腹八分目まで食べ

やれない人は、満腹になるまで食べる

4、すぐやる人は、戦略的に睡眠を活用し

やれない人は、なんとなく睡眠を取る

5、すぐやる人は、呼吸で判断の精度を高め

やれない人は呼吸を整えない

6、すぐやる人は、姿勢が良く
やれない人は、背中が丸い

第6章 時間目標管理編

1、すぐやる人は、数字のある目標を決め
やれない人はなんとなく流される

2、すぐやる人は、beとdoを意識し
やれない人は、目標だけを追いかける

3、すぐやる人は、次の日の準備をし
やれない人は、流れで1日を終える

4、すぐやる人は、優先順位で仕事をすすめ
やれない人は、マルチタスクでパンク寸前

5、すぐやる人は積極的にオフラインになり
やれない人は、いつもオンライン

6、すぐやる人はサティスファイサー
やれない人は、マキシマイザー

7、すぐやる人は、やらない基準が明確で
やれない人は、いやいや引き受ける

第7章 行動編

1、すぐやる人は、真似をすることをいとわず
やれない人は、オリジナルにこだわる

2、すぐやる人は、誰に出会うかで、環境を選び、
やれない人は、何を学べるかで環境を選ぶ

3、すぐやる人は記録を大切にし
やれない人は、記憶に頼る

4、すぐやる人は、アウトプットで頭を磨き
やれない人はインプットマニア

5、すぐやる人は、赤ペンを持って読書し
やれない人は、読み切ることに集中する

6、すぐやる人は、復習で記憶を味方につけ

やれない人は、超人的な記憶に挑む

7、すぐやる人は、定期的にアップデートし
やれない人は、時の流れに不満を言う

8、すぐやる人は、枠外へどんどん飛び出し
やれない人は無駄を嫌う

9、すぐやる人は、非常識に考え
やれない人は、常識に縛られる