

さあ、早速実践してみましょう！

■今週のまとめちゃったビジネス書

行動の科学「先送りする自分をすぐやる自分に変える最強メソッド (No.1)」 マイケル・ボルダック氏

- ① **ゴールを達成したい『理由』を、日々潜在意識に刷り込んでいく**
- ② **自分の欲しい結果を得ている人に徹底して真似て『教わる』**
- ③ **これまで『先送り』してきたことをリストアップしてとことん取り組む**

③ これまで『先送り』してきたことをリストアップしてとことん取り組む
3) 先送りしないために何をしたらいいですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

① ゴールを達成したい『理由』を、日々潜在意識に刷り込んでいく
2) そのために何をすればいいですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

① ゴールを達成したい『理由』を、日々潜在意識に刷り込んでいく
3) そのために何をやめたらいいですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

③ これまで『先送り』してきたことをリストアップしてとことん取り組む
2) 先送りするとどんなことが起こりそうですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

① ゴールを達成したい『理由』を、日々潜在意識に刷り込んでいく
1) 達成したい理由を5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

② 自分の欲しい結果を得ている人に徹底して真似て『教わる』
1) どんな結果が欲しいんですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

③ これまで『先送り』してきたことをリストアップしてとことん取り組む
1) どのようなことを先送りしていますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

② 自分の欲しい結果を得ている人に徹底して真似て『教わる』
3) それをどうやってやりますか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

② 自分の欲しい結果を得ている人に徹底して真似て『教わる』
2) 何を真似たらいいですか？
5つ書いて下さい。

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>