

さあ、早速実践してみましよう！

■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.2)」 マイケル・ボルダック氏

- ① 自分が『痛み』だと感じることにに対して「やる理由」を考え取り組んでみる
- ② 過去あった『痛み』の原因を考え、それを未来の快樂に変えてみる
- ③ 長期的に痛みを伴う結果を生む『破壊的習慣』を改善していく

③ 長期的に痛みを伴う結果を生む『破壊的習慣』を改善していく

3) 具体的に改善する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 自分が『痛み』だと感じることにに対して「やる理由」を考え取り組んでみる

2) 痛みだと思ふことをやったらどんな結果が生まれそうですか？ 5つ書いて下さい。

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

① 自分が『痛み』だと感じることにに対して「やる理由」を考え取り組んでみる

3) その結果を生むために何をしたらいいと思いますか？ 5つ書いて下さい。

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

③ 長期的に痛みを伴う結果を生む『破壊的習慣』を改善していく

2) それをなぜ改善した方がいいと思うか？ 5つ書いて下さい。

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

① 自分が『痛み』だと感じることにに対して「やる理由」を考え取り組んでみる

1) 自分が痛みだと感じることを5つ書いて下さい。

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

② 過去あった『痛み』の原因を考え、それを未来の快樂に変えてみる

1) 過去、どんな痛みがありましたか？ 5つ書いて下さい。

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

③ 長期的に痛みを伴う結果を生む『破壊的習慣』を改善していく

1) 痛みを伴う破壊的習慣だと思ふものを5つ書いて下さい。

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

② 過去あった『痛み』の原因を考え、それを未来の快樂に変えてみる

3) それが起らないために、これからどんなこと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"/>

② 過去あった『痛み』の原因を考え、それを未来の快樂に変えてみる

2) その痛みは、なぜ起こったんですか？ 5つ書いて下さい。

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