

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.4)」 マイケル・ボルダック氏

- ① 行動から遠ざけてしまう『感情』をコントロールして生活する
- ② 自分に起こりうる『最悪の結果』を先にイメージして準備する
- ③ 結果に対して『ビジュアライゼーション』してから行動する

③ 結果に対して『ビジュアライゼーション』してから行動する

3) では、実際にどんな行動から起こしますか？
5つ書いて下さい。

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

① 行動から遠ざけてしまう『感情』をコントロールして生活する

2) なぜ、その感情が芽生えるんですか？
その原因を5つ書いて下さい。

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

① 行動から遠ざけてしまう『感情』をコントロールして生活する

3) その感情が芽生えないようにするために、何をすべきですか？
5つ書いて下さい。

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

③ 結果に対して『ビジュアライゼーション』してから行動する

2) その結果の何をビジュアライゼーションすればいいですか？5つ書いて下さい。

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

① 行動から遠ざけてしまう『感情』をコントロールして生活する

1) 普段、どんな感情に邪魔されていますか？
5つ書いて下さい。

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

② 自分に起こりうる『最悪の結果』を先にイメージして準備する

1) これまでの最悪ってどんなことがありましたか？
5つ書いて下さい。

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

③ 結果に対して『ビジュアライゼーション』してから行動する

1) どんな結果を望んでいますか？
5つ書いて下さい。

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

② 自分に起こりうる『最悪の結果』を先にイメージして準備する

3) その最悪な状況が起こらないようにするにはどうしたらいいですか？
5つ書いて下さい。

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

② 自分に起こりうる『最悪の結果』を先にイメージして準備する

2) なぜ、その最悪って怒ったんですか？
5つ書いて下さい。

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