

さあ、早速実践してみましょ！

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.5)」 マイケル・ボルダック氏

- ① 日々『後ろ向きな』言葉を使わないように気をつける
- ② 1日を『ビジュアライゼーション』からスタートする
- ③ 過去やタスクに惑わされず『得たい結果』にフォーカスする

③ 過去やタスクに惑わされず『得たい結果』にフォーカスする

3) どうやって得ますか？  
その結果を。  
5つ書いて下さい。

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

① 日々『後ろ向きな』言葉を使わないように気をつける

2) なぜ、そんな言葉が出てくると思いますか？  
5つ書いて下さい。

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

① 日々『後ろ向きな』言葉を使わないように気をつける

3) それを前向きな言葉に5つ変えてください。

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

③ 過去やタスクに惑わされず『得たい結果』にフォーカスする

2) なぜ、それを得たいのか？  
5つ書いて下さい。

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

① 日々『後ろ向きな』言葉を使わないように気をつける

1) 自分が日々どんな『後ろ向き』な言葉を使っているか？  
5つ書いて下さい。

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

② 1日を『ビジュアライゼーション』からスタートする

1) どんな1日にしたいですか？  
5つ書いて下さい。

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

③ 過去やタスクに惑わされず『得たい結果』にフォーカスする

1) 「得たい結果」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 1日を『ビジュアライゼーション』からスタートする

3) どうなったらOK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 1日を『ビジュアライゼーション』からスタートする

2) どうやったらそうなりますか？  
5つ書いて下さい。

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