


目的: 「努力」を続けるためのセキツが知りたい!

@sanada3730 



とにかく早起き
しみる P152

時間の限られる朝こそ
チャンス

タイムリミットがある朝に努力
しみる

思考力を使う努力にも向いた
時間帯

陰の努力では
ぬぎら...を得られない

努力はまわりに見える
こと

なるべく評価される方法
が...

天才とは努力を続け
らる人のことであり、
それには
方法論がある
山口真由 著

P14 努力すること...
反復・継続すること

なぜのために「努力」するか、
何を反復・継続するかを見つけて出すことが大事

P24 たった4分野の評価をすれば...

読む・聞く・書く・話す

P67 教本は1冊にこだわる

同じようなことを通りに表現してものを読む
↑ ↓ またく別の行為
同じ記載を3回読む

軍配はこちらに

教本を手当たり次第買、てはいけない...

決めたルールを守るには

選挙の投票行動

$$R = P \times B - C + D$$

reward possibility benefit cost democratic value duty

他人に自分のルール、決まりを
公開し、外圧にならせない

信念の強さ
義務

読書に手向と
時間をかけないこと

読書は、1回精読すれば

7回素通いで読むべし!

負担を徹底的に軽くする