

目的: 朝を利用して人生を思うとかりにコントロールするセッパを知りたい! @sanada3730



結果を出し続ける人が朝やること 後藤勇人著

怒りの感情を手放す

怒りの感情をムリに解釈を変えようとせず

ただそのまま手放す

1 今日 1日よくいくと決めよう

イメージの力は絶大  
よいイメージ → 脳はその姿を現実の成り立ちの体験として記憶する

2 1つと違う行動をする

結果は行動の答えです  
行動を変えることで違う結果を引き寄せる  
きっかけをつくり出す

3 その日の目標を3つだけ決める

大切なのは大きな目標ではなく  
絶対に達成可能なレベルで定めること

4 他人に対していさかい腹を立たない

自分と考え方が違う人に対しては、批判したり、腹を立たせたりするのはおろそか、育ってきた環境が違ふんだなと解釈する

3つの方向から見決断を下す

- 1 根本的視点
- 2 多面的視点
- 3 長期的視点

あなたただからこそ判断軸を持つことが必要

朝ホメで部下のモチベーションを上げる

部下が存分に仕事に集中できる環境を用意すること。そして職場で働くことに意味を感じられるようにすることが大切

人間の4つの欲求

- 愛されること
- ほめられること
- 評価されること
- 必要とされること

5 決断は1分だけ本気で考える

決断が速くなると自由な時間が増える

人は1日に100回以上の決断を下している