

目的: 運を操り幸福になるヒヤックを知りたい!

@sanada3730



チャンスに気づく力と
養うトレーニング

周りから見ると

仕事の速い・記憶力の優れた人
チャンスに気づく人は、1つ1つのやりかたを
素早く終わらせワークメモリを
解放するコツをつかんでいる

- ・協調性
- ・誠実さ
- ・外向性
- ・神経症的傾向
- ・開放性

ビッグ・ファイブ理論
を戦略的に
活用する

この
大きな違い

運は操れる
メンタリスト DaiGo 著

気づく力を鍛える

5つのテクニック

1. 呼吸法と瞑想でリラックスする
2. 違う選択をゲーム化する
3. 自己充足的予言にとらわれない
4. ワーキングメモリを解放する
5. セレンディピティ戦略で幸運をつかむ

「失敗ノート」をつけて
読み返す

ポイントは
客観的に 見ることのできる他人の
失敗やしくじったニュースを書き留
めること これ
自分の現在の行動と見比べチェック

「運を操る力」3つのステップ

- ① 不安に強くなる
- ② 試行回数を増やす
- ③ 気づく力を鍛える

不安に強くなり自ら動き、チャレンジしながら
試行錯誤を続け、目の前に訪れた幸運に
気づくこと。

不安に強くなる

ドキドキしたままでは、一歩目が踏み出せない

不安に強くなる5つのテクニック

- ① 「ネガティブバイアス」の罠に気づく
- ② 「脱フュージョン」でネガティブ思考を手放す
- ③ 「失敗ノート」をつけて読み返す
- ④ 「ビッグウィン伝説」にまどわさない
- ⑤ 人生のコントロール感向上を高める

試行回数を増やす

とにかく何度も、何度もやってみる
刺激と変化と成果を求めて小さな実験を繰り返していく

試行回数を増やす

7つのテクニック