


目的: 後悔しない選択をするためのコツを知りたい!

@sanada3730 



「後悔しない選択」のための5つのトレーニング P206

- ① 感情を操る
- ② 「旧再構成法」で幸福な選択を見極める
- ③ トータル方式で脳の負担を減らす
- ④ あえて空腹にすることで選択力を上げる
- ⑤ コパバリュートで何が大事かを把握する

後悔しない超選択術  
キリスト Daigo 著

あなたの選択力を鍛えさせる5つのバイパス P152

- ① 感情バイパス
- ② 700シミュレーションバイパス
- ③ サックコストバイパス
- ④ 正常性バイパス
- ⑤ メモリーバイパス

後悔する選択を招く代表的なバイパス

P68 その選択、本当に自分で考えて決めた?

- 「後悔しない選択」をするための6つの準備
- ① 人は衝動に抗えない生き物と心に刻む
  - ② 知識や経験よりも100%の母数を重視
  - ③ 自分の時間感覚を過信しない
  - ④ 第三者の目意識する
  - ⑤ 未来の自分を想像してみる
  - ⑥ プランやリストを明確化する

P108 「後悔しない選択」をするための習慣

- ① 複数のサンプルを用意する
- ② 難しい選択は午前中に行う
- ③ 不安への対策をする