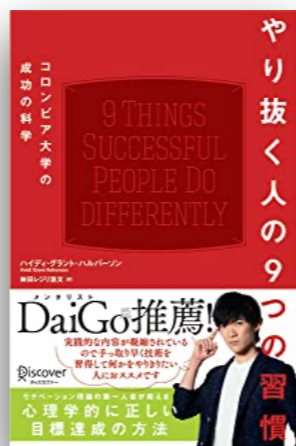


目的: 成功者と呼ばれる人たちに共通する思考や行動パターンを知りたい! @sanada3730



やり抜く人の9つの習慣
ハティ・グラント・ハルバーソン 著

「やるべきこと」より「やるべきこと」に集中する

マイナスとなる行動や状況に避けるだけでなく、そこから建設的な行動に置き換える

上手な酒のホスト

① 目標に具体性を与える

具体的な目標は「やるべきこと」を具体化する
具体的目標は「やるべきこと」を具体化する
やり抜く力を与えてくれる
かっ詳細に

どんな目標であ、でもできるだけ簡単な方法

⑧ 自分を追い込む

と見つけようように努める
複数の大きな目標に、同時に挑戦することは避けましょう

② 目標達成への行動計画をつくる

「いつ何をやるか」をあらかじめ予定に入れこく
if-then フォーミング
もしこうなったら、こうする

⑦ 筋肉を鍛えるように意識を鍛える

これまでに行ったことのない、気の進まないことを自らの意志でやってみること
誘惑に打ち勝つ必要がある

⑥ 「やり抜く力」を持つ

「やり抜く力」を支える抗張的知能観
↓
自分の努力や行動のせいにする
↓
困難な状況下で努力を続けることができる

⑤ 「成長すること」に集中する

「今できなくてもできるようにする」と信じること
能力は伸ばすことができる
「これから何ができるようになりたいか」を考える

③ 目標までの距離を意識する

フィードバックで目標との距離を確認する
「これから思考」
★あとこいだけやらなければいけないのかに視点を向ける思考スタイル

④ 現実的楽観主義者になる

望むことは簡単にできる、ほいものは簡単に手に入る
と考えると失敗の確率が高まる