

目的: ラクして要領よく生きるセツダを知りたい!

@sanada 3730



「思い通りになること」と「思い通りにならないこと」を区別する P204

自分では思い通りにできてないことまで。

「自分でなんとかできる」と錯覚しているから、苦しくなってしまう

他人の感情やコントロール不可能 NG 怒り 行動は

意図的にめんどうくさいにすること、相手の土俵に立たないで済む

あえて「めんどうくさい人だ」と思わせる P148

ラクしてうまくいき方 生き方 ひろゆき 著

P24 目標はトコロン低くしておきましょう

目標 → たいていは「やりたくないこと」〜人向には、やりたくないと思えることでも、たん始めにしようとその行動を続けたら、習性がある筈

P30 たくさん稼いでいる人は素直に応援しよう

儲けている人に嫉妬するのは、日本のよくないところ。お金持ちには、がんがんお金を使わせて、余計なものまで買ってもらうべき筈

P42 うまくいかないことは明日に回す

★睡眠をとると。。。新しいアイデアを思い浮かべたり、おんたりの頭に入ってくる (o)

P62 目的を先に決めよう

目的がなまなま始めにしようとして、効率が悪く、無駄なことばかりしてしまい、結局疲れてしまう (o)

P120

嫌われることに慣れよう

他人から嫌われない人間は存在しません。リットを具体的に定量化してみる。意外と大したことはない (o)

P96

他人を変えようとするのはやめよう

自分以外の他人を変えようは無理。他人に期待しすぎ、思い通りになるとか、思っている (o)

P78

自分の「維持費」を引き下げよう

入ってくるお金が増えても、生活水準を上げない



自分が幸せを感じられる生活水準がどれくらいか見直す