

目的: 圧倒的な成功を収めた人のポイントが知りたい!

@sanada3730



1日ごとに差が開く 天才たちのライフハック 許成準 著

① 自分の残り寿命を確認する
パトリック・コリン

時間を節約する習慣
「時間が無限なら、テレビなどを楽しんで…」

② ランチを減らして集中力を高める

腹いっぱいランチを食べると ^{ウレイト} ^{ティスニ}
頭の働きが鈍くなる
成功のセツ → 働くがありません

③ スケジュールを5分単位で管理する
イロン・マスク

15分×14ブロック・5分休憩・20分会議
5分食事... 5分を5分単位の単位とする

④ 朝には目標を・夜には課題を書いてみる

ベンジャミン・フランクリン
朝: 今日にはどんな有益なことをしようか?
夜: 今日にはどんな有益なことをしたか?

⑨ 毎朝10分最も大事なことを勉強する
ロン・ホー

★ ホリグロットにちなみ、正しい勉強習慣
毎日その言語で思考する。毎日10分は、その外国語で話す。特に朝が効果的

⑧ 毎日30分使って瞑想する
ジャック・ドーシー

1分間でもOK
ゆ、こ呼吸しながら雑念をなくすことを意識してみる

⑤ 毎日5分、ひとつのアイデアを考える 孫正義

考える時間は毎日5分に限りこと
5分考えればアイデアが無ければ、その日は諦めること

⑥ どうせなら夢を語る
ラリー・エリソン

いろいろな人と夢という向題設定について話していれば、それを実現する方法が見つかかもしれない

⑦ 重要な情報は丸ごと暗記する
ウォレン・バフェット

自分の専門分野について、99%の知識を持つ人がより大きな成果を出す