

148

一日のスタートを寝る前に決める  
朝起きて、一日でやるべきことを決めてから寝るのだ  
意識を変えよう。一日のスタートは、寝る時なのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

147

気分が乗らない、今ひとつやる気が起きない  
ならば、自らきっかけをつくり出せ  
点火のために座ってみる。一瞬でも構わない。机に向かうのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

146

「疲れた、今日はやりたくない」そんな時こそスイッチオン、だ  
毎日一度は机に座ってみる。習慣にせよ。意思の力で、だ  
一分間で良い、じっとしている。癖がつく、加速し始める

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

145

夢の実現は、シーソーゲームのようなもの  
自分の思いと情熱で、こちら側を「重く」するのだ  
向こう側に乗った「夢」が、自分に近づいてきてくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

144

じっくりやろうとするから挫折するのだ。つまづくのだ  
あっさり、で3回繰り返した方がいい  
3倍のスピードで読んでみる。意外と理解度はいっしょだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

143

ライバルに勝つ  
今の位置に自分がいたまま、相手を引きずり降ろすのではない  
今の位置にいる相手よりも、自分が何歩も前へ出るのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

142

惜しんで、わずかな努力・・・わずかな成果が得られる  
惜しげもない努力・・・豊かな成果が得られる  
言葉は悪いが、とりつかれたようにやってみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

自分の可能性を信じてくれる一番の味方は、あなた自身