

目次

はじめに 2

第1章 はじまりの一步

やりたいことはとりあえずやってみます	10
たとえばそれが無謀なことでもやってみます	14
始めなければ始まりません	18
最初の一步はとて高くて向こう側が見えない段差があります	22
自分で自分の限界を決めません	26

第2章 闘い方はいろいろ

自分と闘う方法

気乗りしないときは無理をしません

基本的に意地は張りませんが、たまには意地も大事です

苦手と興味のせめぎ合い、勝敗はどちらに?!

ダメパターンが続くと計画を練り直します

モチベーションの低下は当たり前です

自己管理と自己分析はスケジュール帳を使っています

32

36

40

44

48

52

56

第3章 視野を広げる方法

悪い出来事は視点を変えればチャンスになることもあります

転んだらとりあえず掴めるものはすべて掴みます

62

66

第4章 遊び心で楽しむ方法

続けることも大事、続けないことも大事です

一人よりも誰かとながるほうがモチベーションが爆発的に上がります

前から見てダメならあちこちの方向から見てみます

宣言すると案外できてしまう話

継続することは空気を吸うのと同じことです

小さな目標の積み重ね

70

74

78

82

86

90

時間が増えてほしいと思う瞬間

時間は残念ながら湧いてきません、作ります

時間管理をしすぎると瞬間移動が必要になります

チャンスの神様の有名なすぎる髪型の話

どうでもいいこだわり、たとえばペンの色

96

100

104

109

113

第5章 いろいろな自分と向き合う方法

250回という魔法の言葉

攻撃するのは自分だけ、言葉は跳ね返るものです

優先順位は人それぞれ

128 123 118

やらない言い訳はしてもできない言い訳はしません

やめたときが終わる瞬間、やめなければ終わりません

やめたことは「戦略的撤退」と言います

今すぐ棺桶に足を突っ込んで後悔しないようにとやる心意気

結局自分がやりたいのかやりたくないのかに尽きます

156 151 146 141 136

おわりに

参考文献

165 162