

ガンガン夢が叶う「達成リスト」の作り方

やることリストの欠点

やらないリストになりがち

- いつまでも残る項目
- 見通しが立たない
- なぜか？
 - 集中力が分散
 - 作り方に問題がある
 - リストを見てやる気になれない
 - 1項目が大き過ぎる

達成リスト作成法

特徴・メリット

- 次にやることが明確でブレない
- 集中力が切れない
- 見通しが立つようになる
 - 納期に遅れない
 - 達成までがイメージできる
- 達成グセがつく
 - できるという自信
 - 日々着実に夢に近づく人生

リストアップ

- 長期 夢
 - 今抱えている案件
- 中期 今構築中のビジネス
 - など
- 短期 1コマでやること
 - 3つ
 - 30分
 - 60分
 - 90分
 - ギリギリ達成

いざ実践

- 1コマの時間を決める
 - 集中できる環境
 - アラームを設定
- やることを書き出す
 - 3つ
 - ポストイット
- 優先順位で並べ替え
- 重ね合わせる
- 達成したら破って捨てる
- アラームがなったら達成度の分析