

成功は再現できる

1日の設計が人生を決める

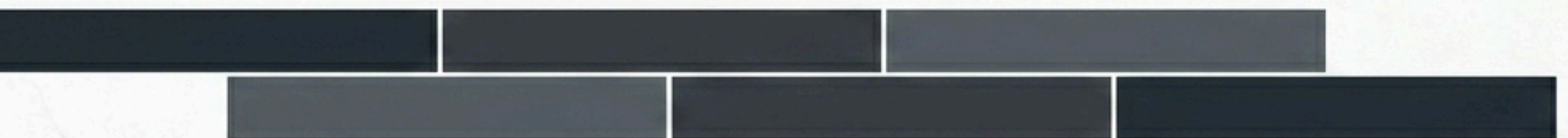


「成功者は特別なことをしている」という誤解

世間の認識	本質
才能が違う	再現可能な設計
環境が違う	日々の積み重ね
異常な努力量	徹底した構造の差

違いはたった一つ。徹底しているかどうか。

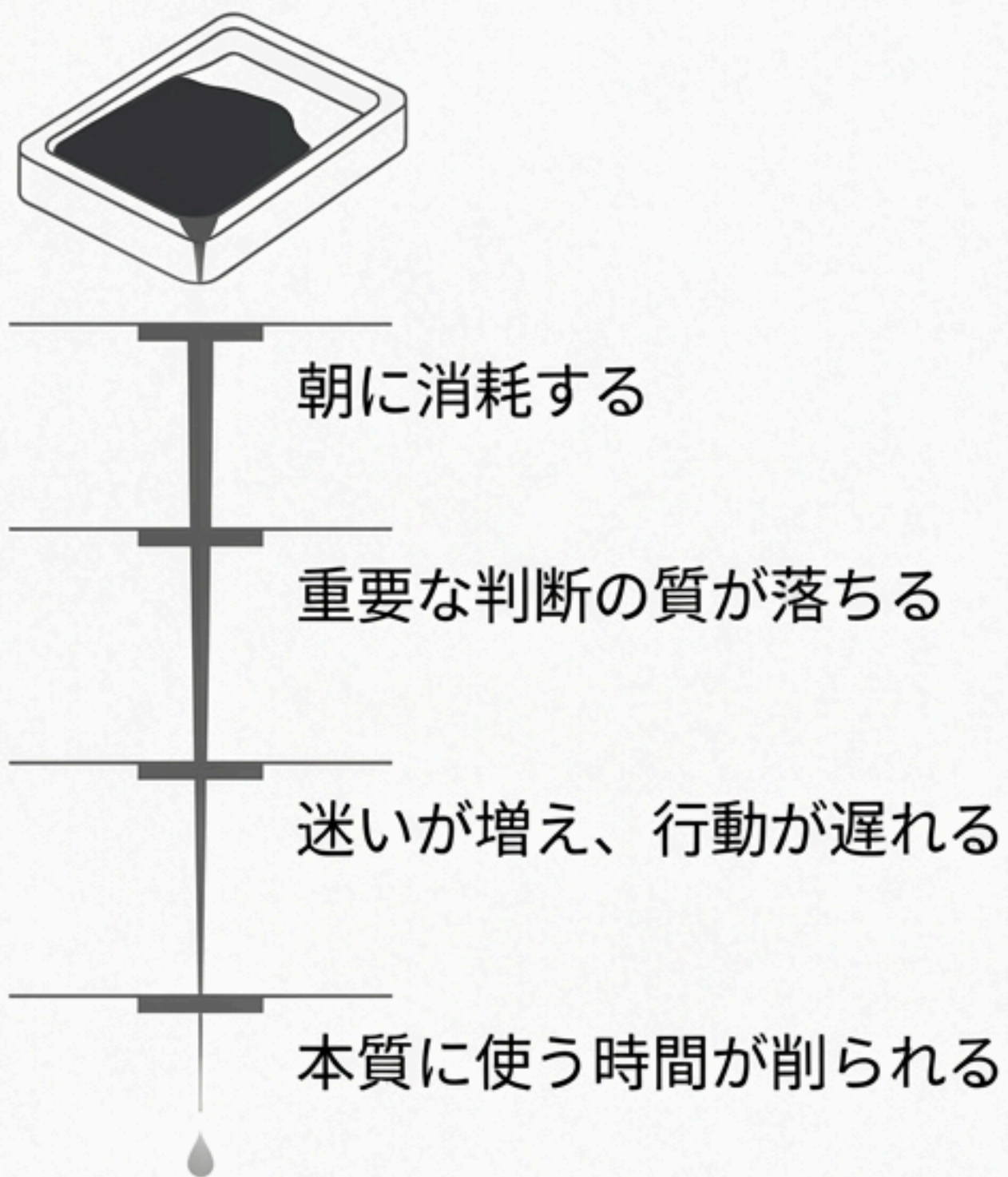
「成功とは瞬間ではなく、
構造の連続である。」



人生は一日の積み重ねです。
人生は一日の積み重ねです。一日が整っていなければ、
どれだけ大きな目標を掲げても実現しません。

なぜ「1日の設計」がすべてを決めるのか

人間のエネルギーと意思決定には限界がある。



努力ではなく「設計」

成功する人はこの構造を理解し、TAOISMで言う「順序」と「構造」を整えている。

<p>[朝]</p> <p>消耗しない</p>	<p>[日中]</p> <p>エネルギーで動く</p>	<p>[夜]</p> <p>整える</p>
-------------------------	-----------------------------	-----------------------

【朝】 頑張らないこと

朝一番のエネルギーを無駄な選択に奪われてはいけない。事前に決めておくことで、純粋なエネルギーを温存する。

決断を減らす

ルーティンを固定する

エネルギーを温存する



【日中】最重要に集中し、削る

集中

集中力が高い時間に
重要な仕事を置く

やることを事前に決める

迷いを排除する

削る

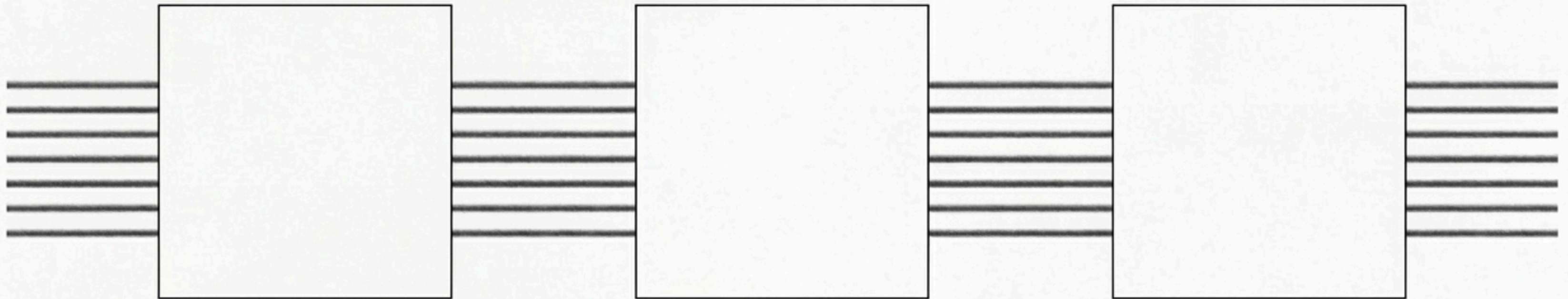
~~不要な予定を減らす~~

~~情報を遮断する~~

~~意味のない行動を排除する~~

【夜】 整えること

乱れたエネルギーを元に戻し、翌日の構造を構築する静かな時間。



振り返る

次の日进行設計する

回復する

構造の連続性



動いているつもりになっ
ていないか。



人は慢心する。
忙しさと満足し、
やっているつもりになる。
しかし結果が出ないのは、
構造が整っていないからです。

成長の敵は他人ではない。
過去の自分です。

今日の自分への問い

流れに任せていないか、自分の一日は設計されているか、問い続けること。

<input type="checkbox"/>	今日の行動は最適だったか？
<input type="checkbox"/>	一日の中に「無駄」はなかったか？
<input type="checkbox"/>	実行の「順序」は正しかったか？

TAOISMは「整える」思想である

特別なことをする必要はない。徳を磨き、自分を律し、共同体と共に歩むこと。
その積み重ねが、静かに、確実に人生を変えていく。

3つの柱

時間を整える

エネルギーを整える

行動を整える

人生は一日の積み重ねであり、一日は設計で変わる。

あなたの今日という一日は、どのように設計されていますか。

