



「何を考えないか」を決める。

突き抜ける大人のための時間設計術

毎日必死に頑張っているのに、 なぜ突き抜けられないのか。

能力が足りないからではない。
努力が足りないからでもない。



成長を阻む真犯人は 「日常の些細な選択」に潜んでいる。

食事メニュー決め。服装決め。
買いたいモノ探し。



小さな判断が脳のエネルギーを奪う 「決断疲れ」の恐怖。

心理学が証明する「Decision Fatigue」。どうしてもいい判断が、いざという時の「本当に重要な判断」の質を落とす。



1日1440分という残酷な制限の中で、あなたは脳を浪費している。

1440

24時間=1440分。限られた枠の中で繰り返される「小さな判断」が命取りになる。

どうでもいい選 択に思考を使い 果たす悲劇。

伸びない人の典型的な行動パターン

- ✓ ランチ選びで10分悩む
- ✓ 毎朝クローゼットの前で迷う
- ✓ 数百円の違いのために
何時間もネット比較する



「成長」とは能力の差ではない。 脳の使い方の設計である。

圧倒的に伸びる人は、毎回考えない仕組みを作っている。



一流の偉人たちは「意思決定の節約」という高度な戦略を使っている。

ジョブズの黒タートルネック。ザッカーバーグのグレーTシャツ。
ファッションへの無関心ではなく、勝負所へエネルギーを残すための戦略。



【高度な戦略】

~~何を頑張るか~~

何を考えないか →

「何を頑張るか」よりも「何を考えないか」を決める。

迷うことを減らす。判断回数を減らす。本当に重要なことにだけ脳を使う。

毎回考えないための 「決めない仕組み」を構築せよ。

日常をシステム化し、脳の負担をゼロにする。



食事

基本パターンを
固定する



服装

同じ系統で
統一する

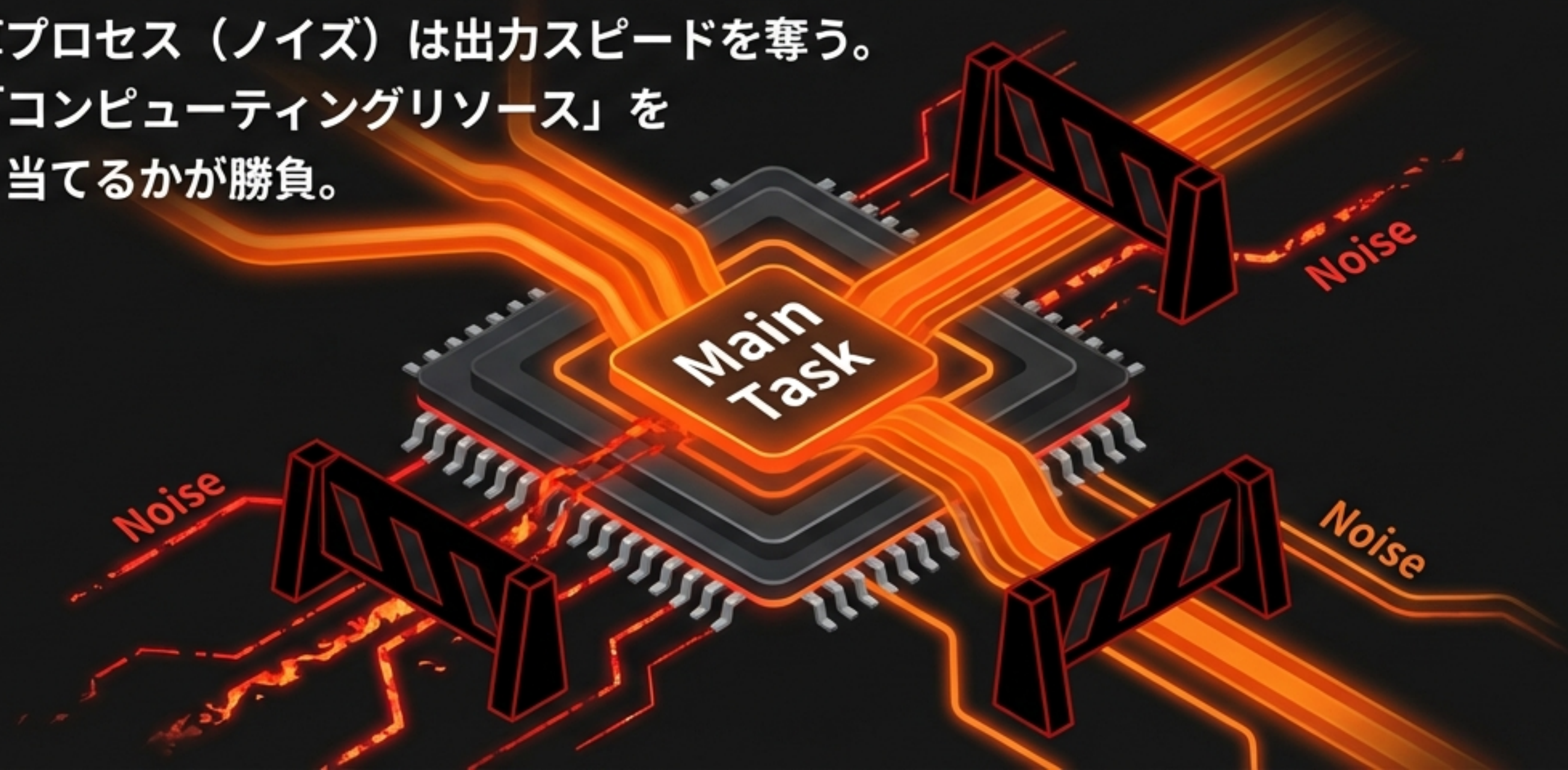


買い物

基準となる
ブランドを決める

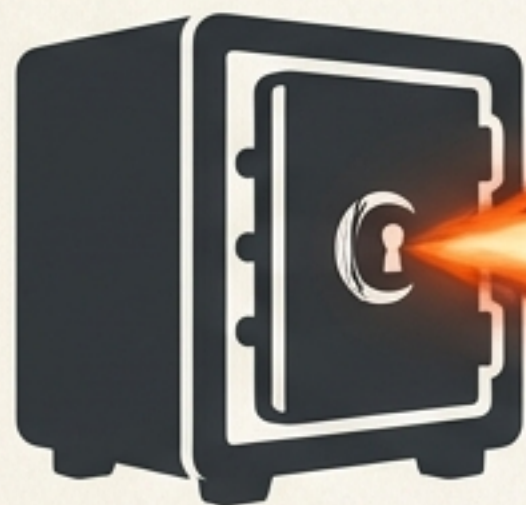
AIも人間も同じ。ノイズが多いと 肝心の推論能力が落ちる。

不要な計算プロセス（ノイズ）は出カスピードを奪う。
限られた「コンピューティングリソース」を
どこに割り当てるかが勝負。



ルーティンを固定化し、浮いたリソースを「挑戦」と「学習」にフルスイングせよ。

「固定化」という一時保存（キャッシュ）を利用し、高負荷なクリエイティブ作業にすべてを注ぎ込め。



キャッシュ
(固定化)

挑戦 学習

人生のメインではない場所で、
消耗している暇はない。

食事、服、買い物。そこはあなたの主戦場ではない。



本来の主戦場で、圧倒的なパフォーマンスを発揮せよ！

Phoenix-Aichiオンライン教室は、
あなたのその挑戦を全力で応援しています。