

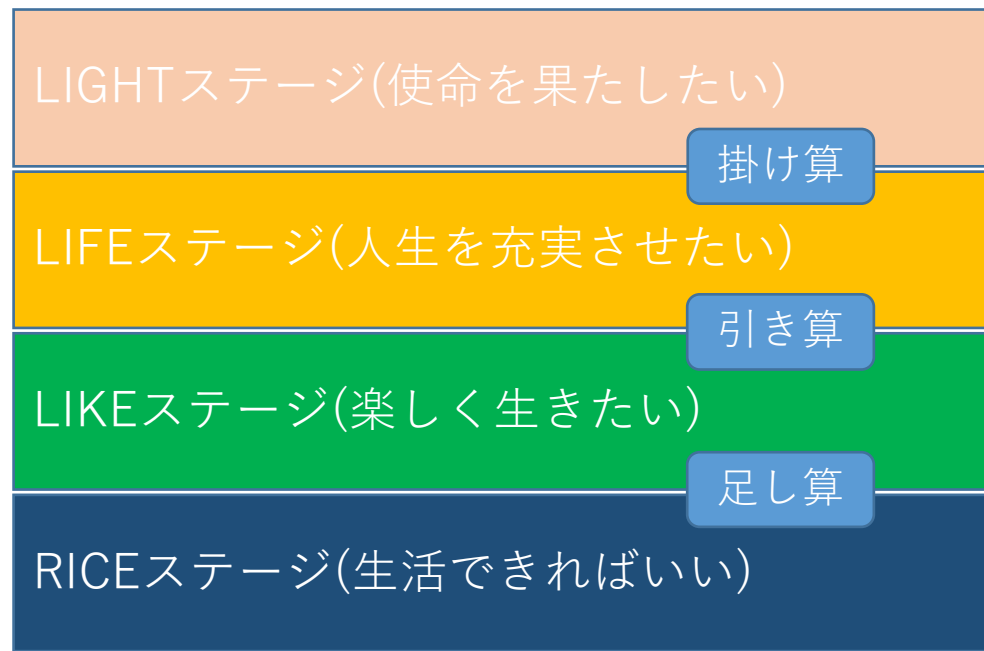
STAGE SEMINAR

行動力を高める

■ ステージ理論

エネルギーが高い(温かい)

自己超越的(与える)



エネルギーが低い(冷たい)

自己中心的(貰う)

行動の5段階

RICE



LIKE

1. 指示されたことすらしない
2. 指示されたことしかしない
3. 指示されたことを工夫してやる
4. 自分でやることを見つけてやる
5. 自分でやることを作り出してやる

■ ステージが低い人ほど…



エネルギーがない = 動けない

エネルギーは…

1. 絶対量を増やす
2. 効率良く回復させる
3. 無駄に浪費しない



増加と節約しかない

体を整える

1. 良い食事を取り、暴飲暴食はしない
2. 深い睡眠を取り、不眠不休はしない
3. 適度な運動して、運動不足にならない



環境を変える

1. 部屋の整理整頓
2. 部屋の掃除
3. 人間関係の整理
4. 設備への投資



起業当時に戻れるなら…



成功している人に直接教えてもらう

まとめ

1. エネルギーを溜める
2. 体と環境を整える
3. 成功者に積極的に近づく

