

『頭のいい人だけが知っている本質をつかむ技術』

1日1テーマ“7日間チャレンジ”

はじめに

この「7日間チャレンジ」は、**本質を一言でつかむ思考を“習慣化”するための実践プログラム**です。多くの人は、知識として理解しても、実際には使えるようになりません。その理由はシンプルで「回数」が足りていないからです。

このチャレンジでは、「**1日1テーマ × 3分**」という短い時間で、思考を繰り返し回していきます。やることはシンプルです。

- 目的を考える
- 抽象化する
- 定義する
- 一言にする
- 理由を補強する

この流れを7日間繰り返すことで、「考え方」そのものが変わり始める感覚をつかんで下さい。

重要なのは、完璧な答えを出すことではありません。“一言で言い切る”ことに慣れることです。

まずは7日間、やり切ってみましょう！

その頃には、物事の見え方が変わっているはずです。

Day1：会議とは何か？

ガイド：会議は何を決める場か

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？

Day2 : 仕事とは何か？

ガイド：何を生み出すか

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？

Day3 : 成果とは何か？

ガイド：何が変わるか

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？

Day4 : 時間とは何か？

ガイド：何に使うか

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？

Day5 : 成長とは何か？

ガイド：何ができるようになるか

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？

Day6 : お金とは何か？

ガイド：何と交換するか

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？

Day7：人生とは何か？

ガイド：何を実現するか

Step① 目的

これは何のためか？

Step② 抽象化

つまり何の話か？

Step③ 定義

〇〇のための△△

Step④ 一言

一言で言うと？

Step⑤ 補強

なぜなら？
