

행동의 '시작 속도'를 높이는 법		실행중	실행중	실행중	실행중
1	생각이 너무 많아서 행동하지 못할 땐 '임시결정, 임시행동'				
2	시작하기 힘들 땐 10초만 해본다				
3	귀찮은 작업은 전날 조금 미리 해두기				
4	같은 장소에서는 같은 것을 한다				
5	새로운 습관을 들일 땐 이미 정착된 습관 앞뒤로 붙인다				
6	마음이 내키지 않을 땐 몸을 움직여본다 (사이클 머신 타기, 스트레칭)				
집중력이 지속된다! 행동 브레이크를 제거하는 법					
7	책상 위의 물건은 제자리를 명확히 정한다				
8	잠시 일이 중단되면 재개 후에 할 일을 메모해둔다				
9	매일 일이 끝난 후, 내일 할 일을 이미지해둔다				
10	이것저것 신경쓰여서 집중이 안될 때는 전부 종이에 써본다				
11	좌절스러울 때는 상황을 개별적이고 한정적으로 파악한다				
12	부담감이 심할 땐 1분간 눈을 감고 정보를 차단한다				
13	해이해졌다면 적당한 긴장감을 준다				
14	나와의 약속에도 '기한'을 설정한다				
15	계획을 여러 개 준비하여 '예상 밖의 일'에 대비한다				
16	행동하기 어려울 땐 최악의 상황을 떠올려본다				
17	칭찬과 보상을 설정해서 스스로를 움직인다				
감정에 좌우되지 않는다! 행동 마인드를 잡는 법					
18	결과에 휘둘릴 것 같을 땐 타율로 생각한다 (5회 중 1회 안타면 OK)				
19	잘 풀리지 않을 땐 기준의 눈금을 작게 만든다				
20	하지 못한 일'이 아니라 '잘한 일'에 주목한다				
21	결과 목표'가 아닌 '행동 목표'에 집중한다				
22	무의식적으로 내뱉는 '변명'을 깨닫는다				
23	타인이 아니라 과거의 나와 지금의 나를 비교하는 습관을 들인다				
시간이 없다'는 핑계일뿐! 시간 만드는 법					
24	어디에 시간을 쓰고 있는지 파악한다				
25	시간표를 만들고 원칙을 지킨다				
26	업무 시간을 15분 단위로 나눈다				
27	최고 집중하는 30분'을 하루 두번 확보한다				
28	소요 시간별 기분 전환 방법을 미리 정한다				
원하는 것을 이뤄내는 플러스 행동					
29	인생을 바꾸기 위해서는 '원대한 목표'가 필요하다				
30	욕망'에 집중하면 진심으로 하고 싶은 것이 보인다				
31	머리' '몸' '마음'의 소리를 나누어 듣는다				
32	목적'과 '실천 내용'을 구체적으로 생각한다				
33	자신의 가치관을 이해하면 진정한 목적이 보인다				
34	3개의 마일 스톤을 세운다				
35	마일스톤을 세분화한다				
36	목표 완수 전, 한 단계 높은 목표를 설정한다				