

ここぞ！というときにぐっと集中力を高めるためのすごく簡単な方法

2010-06-02 (Wed) 13:05 ライフハック  515 users



この前、人と話していたら「へー」と言われたのでさくっとエントリー。

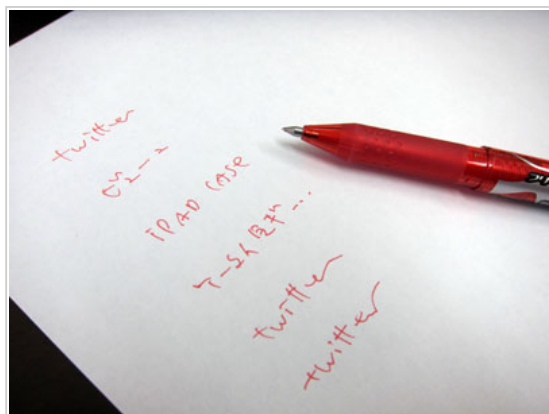
なんてことはないのですが（&当たり前の人には当たり前ですが）、数年前から実践していてわりと効果がある方法ですよ。たしかDon Greeneさんの本で読んだような...

さて、「この時間は集中したい！」というときありますよね。でも、そうしたときに限って雑念が浮かんできて「やべ、あれやらなくちゃ！」と突発的に対応しちゃって結局生産性はガタ落ち...というのは良くありますw。

そうしたときにおすすめしたいのは次の方法。

一枚の白紙を横におき、雑念が浮かんでくるたびに淡々と書きだしていくこと。

これだけです。



↑ こんな感じで適当でいいです。

この手法の効果はいくつかあるのですが、(1) GTD的にあたまを一つのことに集中させることができる、(2) 雑念が浮かべば浮かぶほど自分のダメっぷりを視覚的に確認できてやる気がでるw、といったあたりが素晴らしいです。

基本的に作業をするときはこのために紙とペンを用意していますね。作業が一区切りしたときにこのリストを見直してやりたい事があればToDoリストに追加していけばOKです。

あと、これも簡単なGTD実践法といえなくもないですね（収集の部分）。最初はだ
だっとリストに出てきちゃいますが（結構落ち込むw）、何度も繰り返しているう
ちに雑念はだんだんと減ってきますよ。習慣的に実践されることをおすすめしま
す。それほど難しくないし。