

- 本当に重要な1割を見極める
  - ノイズと本質を分ける
    - 大多数は無価値だと認識する
    - 最高の成果が出る一点を探す
    - テストでは最重要な部分に絞る
  - 厳しい選別基準を持つ
    - 「90点ルール」で選択肢を絞る
    - 妥協したイエスを排除する
- 勇気を持って「ノー」と言う
  - 自分の優先順位を守る
    - 時間の安売りを止める
    - 他人の期待をコントロールする
  - 上手な断り方を身につける
    - 相手を尊重しつつ断る
    - 軸を持つことで信頼を得る
    - 何かを捨てることは、何かを選び取ることの裏返し
- 努力を最小化する仕組みを作る
  - 障害をあらかじめ取り除く
    - 「仕組みづくり」を重視する
    - 意思決定の回数を減らす
    - 日常をルーティン化する
  - 余裕を持った計画を立てる
    - バッファを2割確保する
    - 小さな勝利を積み重ねる