

- 脳の「エフォートレス状態」を作る
  - 
    精神的な重荷を下ろす
    - 不満を感謝の習慣に変える
    - 脳をリラックスさせ集中を高める
    - ネガティブ感情を感謝に置き換え
  - 遊び心を忘れない
    - 仕事や勉強をゲーム化する
    - 余計な摩擦とストレスを取り除く
- 最小のステップで行動を開始する
  - 最初の一歩を極限まで絞る
    - 2秒でできる行動まで分解する
    - 複雑さを捨ててシンプルにする
  - 
    頑張りすぎない「上限」を設定
    - 毎日の活動範囲を固定する
    - 「最低10分、最高30分」
    - 燃え尽きを防ぎ継続を優先
- 一度の努力がずっと続く仕組み
  - 成果が自動化されるシステム
    - ルーティン化で意志力を節約
    - チェックリストでミスを防ぐ
  - 
    原理原則を学び応用する
    - 根本的な知識を身につける
    - 少ない努力で大きなリターンを得る
    - 投資で配当を貰い続けるようなもの