

- 思考を深める魔法の3ステップ
  - ファクト
    - 客観的な事実を書き留める
  - 抽象化
    - 本質的なエッセンスを抜き出す
  - 転用
    - その気づきをどう活かすか決める



- 世界を自分事にするアンテナ
  - つねに気づきを得る姿勢
    - 日常の些細な変化を捉える
    - 世界への感度を磨き続ける
  - 言語化による思考の筋力



    - 感情の揺れを深掘りする
    - 自分だけの視点を獲得する
    - メモの蓄積＝アイデアの源泉

- 自己分析で自分の軸を見つける
  - 人生の羅針盤を作成する



    - 1000問の自己分析質問
    - 膨大な質問で自分を解剖する
    - 価値観のパターンを認識する
  - 確信を持って道を選ぶ
    - 迷いのない決断力を養う
    - 自己対話で熱狂の源を探る