

重要度と優先順位

何を重要視するか？

何を優先するか？

トレードで非常に大切な二つのポイントです。

意識して行う時も、無意識レベルで行う時も
**重要視するものと優先するものをまちがえていたら
得たい結果は得られません。**

「スタートダッシュメールセミナーその2」で
お伝えしたことを憶えていますか？

- ・ アイデア（改善策）を書きだす
- ・ 最も強烈なものを選んで実行する
- ・ 期限を決めて実行する

何か行動を起こすときにはこのステップを使って
進めていくことで得たい結果を得やすくなります。

書きだして並べ替えて実行する

ところで

布団に入って眠りにつく時

「今日も一日頑張った。さあ、ぐっすり眠ろう！」
と、安心して眠りたいですか？

それとも

「今日やるべきだったのに手をつけられなかった」

「あれもやろうと思ってたのに忘れてた・・・」

「明日は忘れないようにしよう。明日中に
終わらせることができるかな？」

と考えながらもややもやした状態で眠りたいですか？

安心して眠りにつくのと
ややもやした状態で眠りにつくのとでは
毎朝の目覚めに違いがあると思いますか？

スッキリ起きられる日を一か月続けるのと
スッキリ起きられない一か月続けるのを比べたら
何か差がついていると思いますか？

一年、十年続いたら結果に違いがあると思いますか？

安心して眠りにつくことと
ややもやしながら眠りにつくことを
選択できるとしたらあなたはどちらを選択しますか？

毎日落ち着いた気持ちで過ごす

毎日落ち着いた気持ちで過ごせれば
あなたは自分の感情をコントロールしていることになります。

自分の感情をコントロールできれば
当然、トレードにも良い影響が生まれます。

では、どうすれば毎日を落ち着いた気持ちで過ごせるでしょう？

まず、生活の中の出来事はどのようなことで
コントロールされているか？を知ることから始めます。

私たちの生活は主にこういったことでコントロールされています。

- ・ **タイミングの悪い中断**
 (来客や電話など)
- ・ **後回しにすること**
- ・ **優先順位の変更**
- ・ **ずさんな計画**
- ・ **返事待ち、反応待ち**

これ以外にもたくさんありますが
代表的なものはこういったことです。

言い替えると、
これらのことをコントロールしさえすれば
毎日の生活をあなたの自由にコントロールできます。

どうやってコントロールするか？

・ タイミングの悪い中断 (来客や電話など)

⇒急な来客や受ける必要のない電話は
回避できるように工夫する

⇒必要な来客や電話はタイミングが良ければ
早めに対応する

⇒必要な来客や電話でもタイミングが悪ければ
都合の良い時間にスケジュールを変更する

・ 後回しにすること

⇒「意識的な後回し」「無意識の後回し」
どちらなのかをはっきりさせる

⇒期限を決める

⇒やりたくないことから先にやる

⇒楽しくなる工夫をする

⇒やりきった後に自分にご褒美をあげる

・ 優先順位の変更

⇒柔軟に適應する

・ ずさんな計画

⇒明確な目標を設定する

⇒毎朝 10分～30分かけて
一日の行動計画を立てる

(今日一日やることを全て書きだして
優先度の高いものから並べ替えて
上から順番に実行していく)

・返事待ち、反応待ち

⇒相手に対して優先順位と問題点を説明する
他の手段(場所や人)を紹介してもらう

⇒相手に対してニーズと期待される結果を強調する
自分にできることはないか尋ねてみる

⇒自分より権威のある人に助けを求めてみる
解決するか行き詰るまで助けを求める

⇒すぐに自分に伝えるように全員に頼んでおく

こういったことを行ってあなたの毎日を
あなた自身でコントロールしていきます。

この中でも特に重要なのは

=====

⇒**毎朝 10分～30分かけて**
一日の行動計画を立てる

(今日一日やることを全て書きだして
優先度の高いものから並べ替えて
上から順番に実行していく)

=====

です。

○自分の生活を自分でコントロールする

○上記の方法を使って毎日の生活で
自分自身をコントロールできるよう
少しずつ訓練していく

○自分自身を上手にコントロールできれば
トレードもうまくできるようになる

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

・優先順位、重要度の判断力を鍛える

・自分自身をコントロールする

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

**これらを毎日の生活で行っていくことが
チャート分析の練習以上に重要になってきます。**

■追伸 1

今日からあなたの毎朝の習慣にしてください。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

⇒毎朝 10 分～30 分かけて
一日の行動計画を立てる

(今日一日やることを全て書きだして
優先度の高いものから並べ替えて
上から順番に実行していく)

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

これを習慣にすれば毎日の生活に
劇的な変化が訪れます。

だまされたと思って 30 日間続けてください。

■ 追伸 2

「たくさんの情報を与えられて混乱する」
と思っていますか？

混乱するのはいいことです。
混乱するから人は成長できます。

今の混乱を楽しみながら進めていってください。

■ 追伸 3

「やることがありすぎて与えられた情報を
受け入れるスペースがない」
と感じていますか？

では、
「不必要なことは全てやらない」習慣を身に付けてください。

優先度の高い習慣を先に行い優先度の低い習慣は手放してください。

- ・ **テレビ、新聞、SNSなどを見ない**
- ・ **スマホ、メールチェックは夜だけにする**
- ・ **毎日軽い運動をして体力をつけて疲れない身体を作る**
- ・ **健康を気遣う**

『成功者』と呼ばれる人が当たり前に行っていることを
あなたも当たり前のように行ってください。