

「だらだら気分を一瞬で変える小さな習慣」 ルーティン50

No	☑	いつでも「仕事モード」に入れる50のルーティン	緊張スイッチ
1	<input type="checkbox"/>	1日を気分よく始めたいときは「ゴール(目的地)」に向かって指差し確認する	タカメル
2	<input type="checkbox"/>	朝、目覚めが悪いときは「マイ・オープニングテーマ」を聞く	タカメル
3	<input type="checkbox"/>	朝のバタバタを切り替えたいときは「10秒ベッドメイキング」する	キリカエ
4	<input type="checkbox"/>	朝を気分よくすごしたいときは「ドリンクタイム」を作る	ユルメル
5	<input type="checkbox"/>	最高の自分で仕事を始めたいときは胸を開いて自動改札を通る	キリカエ
6	<input type="checkbox"/>	通勤電車で時間を持て余すときは「1分間勉強」をする	タカメル
7	<input type="checkbox"/>	通勤時から「仕事モード」に入りたいときは「最高のアウトプット」をイメージする	タカメル
8	<input type="checkbox"/>	通勤時間を心地よくしたいときは「マイ・パワースポット」に寄り道する	ユルメル
9	<input type="checkbox"/>	職場での「アウェイ感」をなくしたいときはオフィスに「挨拶」をする	ユルメル
10	<input type="checkbox"/>	メールをため込んでしまったときはすぐ返せるメールから返信する	ユルメル
11	<input type="checkbox"/>	対応がめんどうくさいメールがあるときはとりあえず最初の一文を書いてみる	ユルメル
12	<input type="checkbox"/>	なかなか書けない企画書があるときは仮の「タイトル」と「節の番号」を書く	ユルメル
13	<input type="checkbox"/>	なかなか書けない企画書があるときはあえて最後の一文から書く	ユルメル
14	<input type="checkbox"/>	時間も手間もかかる仕事があるときは「2つの締め切り」を作る	タカメル
15	<input type="checkbox"/>	めんどうくさい仕事を後回しにしているときはとりあえず資料を見る	ユルメル
16	<input type="checkbox"/>	初めての営業先に行くときはその建物から一度出る	ユルメル
17	<input type="checkbox"/>	営業に苦手意識を感じるときは「その契約で喜ぶ人の顔」を想像してみる	ユルメル
18	<input type="checkbox"/>	緊張する商談の前には手を思いきり握ってゆるめる	ユルメル
19	<input type="checkbox"/>	商談前に弱気になってしまったときは商談終了時の「最高の笑顔」をイメージする	キリカエ
20	<input type="checkbox"/>	契約が取れなかったときは「いまは、タイミングじゃなかった」という	キリカエ
21	<input type="checkbox"/>	会議が終わらなくてウンザリするときは終わってからやりたいことを考える	キリカエ
22	<input type="checkbox"/>	電話対応にウンザリ気味のときは出た回数を「正の字」でカウントする	キリカエ
23	<input type="checkbox"/>	気が進まない電話をするときは上を見て口角を上げる	キリカエ
24	<input type="checkbox"/>	謝罪をしないといけないときはまずは「謝る練習」をする	タカメル
25	<input type="checkbox"/>	仕事で失敗して動揺しているときは洋服のホコリを払って「ミスを払う」	キリカエ
26	<input type="checkbox"/>	がんばりすぎて集中力が切れそうなお腹をへこませて姿勢を直す	キリカエ
27	<input type="checkbox"/>	バタバタして余裕ゼロのときは1分間目を閉じる	ユルメル
28	<input type="checkbox"/>	机が散らかっていてウンザリするときは「2つのデスク」を片づける	キリカエ
29	<input type="checkbox"/>	机を片づける余裕すらないときはまずゴミ箱をカラにする	キリカエ
30	<input type="checkbox"/>	いいところで仕事が中断してしまったときはドリンクを飲んで仕切り直す	キリカエ
31	<input type="checkbox"/>	だらだら休憩を防ぎたいときは「10秒コマンド」メモをパソコンに貼る	キリカエ
32	<input type="checkbox"/>	上司不在でだらだらしてしまうときは「マイ上司」の写真を見る	タカメル
33	<input type="checkbox"/>	上司不在でだらだらしてしまうときは「密着取材」されている気になってみる	タカメル
34	<input type="checkbox"/>	会社でイヤなことがあったときは行きたくなくてもトイレに行く	キリカエ
35	<input type="checkbox"/>	会社でイヤなことがあったときは「本当は、どうしたかったか」を明確にする	キリカエ
36	<input type="checkbox"/>	落ち込んで自分を責めてしまうときは気の許せる相手と話す	キリカエ
37	<input type="checkbox"/>	苦手な人に対応するときはその人の背景を「オレンジ色」でイメージする	ユルメル
38	<input type="checkbox"/>	苦手な人に対応するときは「最悪の人」と比較してみる	キリカエ
39	<input type="checkbox"/>	同じ部署に苦手な人がいるときは「その人との5年後」を考えてみる	キリカエ
40	<input type="checkbox"/>	同じ部署に苦手な人がいるときはその「苦手な感情」自体を受け入れる	キリカエ
41	<input type="checkbox"/>	人間関係に疲れきったときは職場の植木に水をやる	キリカエ
42	<input type="checkbox"/>	体調不良でも休めないときは心と体の状態を「点数化」してみる	キリカエ
43	<input type="checkbox"/>	プライベートが気になって集中できないときは心配事を「引き出し」にしまう	キリカエ
44	<input type="checkbox"/>	仕事に余裕があるときはあえて楽しい休みの予定を考える	ユルメル
45	<input type="checkbox"/>	仕事がマンネリ化したときはまわりに「宣言」してみる	タカメル
46	<input type="checkbox"/>	オフィス以外の場所で仕事をするときは「いつもの店」で「いつものドリンク」を飲む	タカメル
47	<input type="checkbox"/>	終業30分前で気がゆるんでいるときは砂時計アプリで「マイ・カウントダウン」を始める	タカメル
48	<input type="checkbox"/>	残業に向けて気持ちを切り替えたいときは「社内散歩」を試してみる	キリカエ
49	<input type="checkbox"/>	明日に向けてしっかり休みたいときは「マイ蛍の光」を流す	ユルメル
50	<input type="checkbox"/>	睡眠の質を上げたいときはネットにつながる電子機器を完全オフにする	ユルメル