

# ノルマ習慣ルーティンを持つとう 極限まで小さくする

今はどこでもこのルーティンという言葉が流通していますが、これを持って生きないと情報で飽和している時代においては自分が崩れていくような時代だと思うんです。

どこでもルーティンについては謳われていますから、このエッセイではポイント要点を次に絞りたいと思います。

極限まで小さくして、いかなる時でも自分が実行できるまでに還元する。

これは自分自身が現在出来ていることです。だから実質的な中身のあることだと思います。

大きなノルマを作って実行できず失敗した過去も多々。

体験版は以上になります。ご読了ありがとうございました。