

運命を変える50の小さな習慣

中谷彰宏

- 1 あと3秒早く、こちらから挨拶をしよう。
- 2 受け取る時に「素晴らしい」と言おう。
- 3 挨拶しなくていい人にも、挨拶してみよう。
- 4 エレベーターがあるところでも、階段で上がろう。
- 5 1日に1度「よかったね」と言おう。
- 6 自分がどう見えるか、人に聞くのはやめよう。
- 7 お祈りをする時は、大切な人の分も忘れずに。
- 8 尊敬する人の、考え方のモノマネをしよう。
- 9 「何でもいい」と言わずに、自分で選ぶ。
- 10 買わなくても「ありがとう」と言って店を出よう。
- 11 大事なものが見つからなかったら、余計なものを捨てよう。
- 12 人と話をしないで2時間集中できるものを持とう。
- 13 行き詰まったら、「でも、OK」と言おう。
- 14 する前から、予防線を用意しない。
- 15 緊張することほど、ゆったりした気持ちでしょう。
- 16 欲しいものは、注文して買おう。
- 17 「：さえあれば」と言わないようにしよう。
- 18 反対されることを期待して、相談しない。
- 19 断られたら、熱意だめしだと考えよう。
- 20 今度は早めに行ってみよう。
- 21 バスが来るほうを見ながら、バスを待たない。
- 22 後ろの人のために、もう1歩奥へつめよう。

- 23 いつも薬を受け取るカウンターにいるつもりでいよう。
- 24 イヤな人を、自分の鏡にしよう。
- 25 入会する時に、特典を考えるのをやめよう。
- 26 損得よりも、納得で選ぼう。
- 27 挨拶をしそねている人に、挨拶をしよう。
- 28 謝っている相手の話を最後まで聞いてあげよう。
- 29 先天的な理由のせいにするのはやめよう。
- 30 たとえ1時間後に会う人でも、連絡を入れよう。
- 31 いらないことがわかっていても、電話をかけよう。
- 32 いきあたりばったりでやってみる。
- 33 電話を切る時に「プチー」と言ってみよう。
- 34 異性がすること、やってみよう。
- 35 動物を洗ってあげよう。
- 36 花や木の名前を覚えよう。
- 37 イライラしている時には、イライラを人にぶつけない。
- 38 イヤなことがあった時ほど、いいことをしよう。
- 39 「今月の私のNG大賞」を表彰しよう。
- 40 職場の神様に、挨拶をしよう。
- 41 電話の切り際に気を使おう。
- 42 腰が低い人には、それ以上に腰を低くしよう。
- 43 手作業をしよう。
- 44 独り言を言おう。
- 45 自分の乗る車を、自分で洗おう。
- 46 料理と同じくらい、後片付けにも心を込めよう。

47 写真を撮る前に、まず生の五感で感じよう。
48 どこまで行けるか、行く前に考えない。
49 簡単なことを、1つでいいから続けよう。
50 いつもの逆をやってみよう。