

1 章

直観を味方にする3つの原則

直観を活かすために覚えておくべき事実

20

原則 ①

最初の直観は90%当たる

22

「半年の熟考」より「最初の2秒」

初対面での第一印象は、かなりアテになる

「目惚れ」という直観も信じてよし

人はなぜイケメン&美人にビビッとくるのか

直観のすごさ——フライを取る瞬間、直観は微分方程式を解いている

何でもかんでも直観に頼らない

原則 ②

直観は鍛えることができる「技術」

41

直観がないのではない、信じて活かしていないだけ



直観日記——直観はチェックとフィードバックで鍛えられる

52

直観を活かせる人は、最初の直観を忘れない人

先読み能力で予測と現実のズレを検証する

原則 ③

直観が鋭い人は、すぐ行動している

58

行動しなければ、直観はなかつたことに

直観はトライアル回数の多いもの勝ち

失敗したら直観に立ち戻る勇氣

100%を求めず、70%で見切り発車する

2 章

直観力がアップする7つの条件

直観が発揮されやすい様々な環境を検証する

74

条件 ①

プロ棋士は直観で次の一手を打つ
—— オールマイティに直観が鋭い人はいない

76

条件 ②

常識を覆す創造性が直観を生む

82

条件 ③

直観に耳を傾ける余裕を持つ
—— リスクをとるほど直観はニブる

88

条件 ④

「好き」が動機だと直観がついてくる
—— 自分の幸せを求めるとき、直観は鋭くなる
直観は「自分」を貫き通す強さに宿る

96

条件 ⑤

直観は孤独より、高め合う仲間を好む

105

条件 ⑥

専門バカにならず、趣味を極める

108

条件 ⑦

集中↓ストップ↓リラックス⇄直観
—— 「CSRE」——直観が働きやすくなる4つのサイクル
何もしていないのではなく、直観を待っている

112



直観を磨く生活サイクル —— サークロディアンリズム+「CSRE」

124

3 章

直観をニブらせる7つのワナ

正しい直観を妨げるバイアスというワナ

136

直観をニブらせる「バイアス」というノイズ

直観はたいてい「他人に正しく、自分に甘い」

ワナ ①

「自分に都合のいいことだけ」というワナ

144

ワナ ②

「自分は大丈夫」というワナ

149

過度な正常性バイアスは命をも脅かす

ワナ ③

「やっぱり、だと思った」というワナ

155

ワナ4 「自分たちが正しい」というワナ

158

ワナ5 「みんながそうだから」というワナ

162

より過激に同調すると、リスクーな選択をする

ワナ6 「この思いは永遠」というワナ

168

失敗そのものより、失敗で感情が傷つくことが怖い

ワナ7 「自分のやり方がいちばん」というワナ

172

自分の判断への固執が、相反する直観を封じ込める

4章 バイアスを回避するための5つの生活習慣

バイアスに偏った直観。思い込みを防ぐには

176

習慣1 紙に書いて直観を可視化する

179

5章 直観を手なずけるトレーニング

思考を可視化することで、より正しい選択が可能に

習慣2 ブジヤデを感じて「いつも」から脱却する

188

習慣3 成果に固執せず失敗を恐れない

193

習慣4 有酸素運動と読書で固い頭がやわらかくなる

199

習慣5 違う分野の友人が常識や先入観を排除する

206

5つのトレーニングで直観力づくりにチャレンジ

212

トレーニング1 「当たった直観」を書き出す

214

直観力が当たる人は「当たったこと」を覚えている

毎晩、「なんとなくうまくいったこと」を書き出す

トレーニング ②

相手の「いいこと」「情報を集める

220

相手の「いい情報」で、ポジティブな直観を起動する

トレーニング ③

4つのゲームで直観の精度をアップする

227

トレーニング ④

暮らしに「笑い」を取り入れる

234

大笑いすれば、直観力は3倍もアップする！

トレーニング ⑤

「食」と「住」に気を配って脳を活性化する

239

食事——「脳にいい脂肪」を摂る食習慣を

食事——積極的に摂りたい「オメガ脂肪酸」摂ってはいけない「トランス脂肪酸」

食事——低GI値のアーモンドで脳にエネルギーを

住環境——部屋を片付けるだけで直観力はアップする

住環境——「いつもと違った部屋」が脳を刺激する

1章

直観を

味方にする

3つの原則