

動に導く「思考のクセ」のようなものです。

つまり私は、「自分の殻さえ打ち破れば……」というバイアスにとらわれ、ムダなチャレンジを続けていたわけです。

心理学を学んだ身でありながらあまりにも遅い気づきでしたが、これもバイアスの恐ろしさなのでしょう。芸能界のストレスに飲み込まれ、思い込みに取り憑かれていたようです。

あらためてバイアスの影響力を痛感した私は、これから本書で説明していくステップを愚直にくり返し始めました。

ステップ 1 自分のバイアスを認識する

ステップ 2 バイアスを乗り越えて、より確からしい仮説を導く

ステップ 3 仮説が正しいかどうかを淡々と検証する

まずは人間の脳にプリインストールされた思考のクセを認識し、その罠を避けるのがは

じめの一步。バイアスをかわして合理的な判断力が高まったところで、より最適解に近そうな対策を考えていきます。

後はその対策を試して効果を確かめるのみ。このくり返しによって、私はやがて芸能界とは異なるビジネスの世界に進み、テレビに出ていたころとは比べものにならない収入を手にするようになりました。

つまり本書でお伝えしたいのは単純に限界を超えるためのノウハウではなく、**自分の思考のクセに気づき、効率良く成功に近づくための方法論**です。たんに「限界を超えよう！」と思ったところで正しい道は見えませんが、いたずらに時間を消耗するばかり。事実、何も考えずに限界を超えようとしていたら、今の私はなかったでしょう。

かつて私がハマったような回り道をしないために、ぜひ本書を有効活用してください。