

タイトル	著者名
------	-----

<b>STEP1 :</b> 全体像の把握 4 分	本の全体像を把握するために読みましょう。 <input type="checkbox"/> タイトル <input type="checkbox"/> まえがき <input type="checkbox"/> あとがき <input type="checkbox"/> 著者プロフィール <input type="checkbox"/> 目次
<b>STEP2 :</b> ゴール設定 1 分	<input type="checkbox"/> 読む目的を決めましょう。
<b>STEP3 :</b> 本の下見 5 分	<input type="checkbox"/> ノー・ナッシング・ステートの状態を作りましょう。 <input type="checkbox"/> 本の下見『前』の無意識へのオーダーをしましょう。 例：『設定したゴール』のために、私はこの本の情報がほしい 私が今から観る本のすべての情報は右脳に記憶され私は利用できる <input type="checkbox"/> 周辺視野を使って本の下見（ペラペラ）をしましょう。 <input type="checkbox"/> 本の下見『後』の無意識へのオーダーをしましょう。 例：今読んだ本の情報の処理を私はすべて無意識にまかせる 私はこの本の情報を必要なときにいつでも取り出して利用できる
<b>STEP4 :</b> 情報の脳内発酵 5 分～24 時間	<input type="checkbox"/> コーヒーブレイクしましょう。
<b>STEP5 :</b> 読書メモ	<input type="checkbox"/> 読書ノートの準備をしましょう。
<b>STEP6 :</b> 情報を探す 20 分	<input type="checkbox"/> ゴール設定で決めた『読む目的』を探すように読みましょう。
<b>STEP7 :</b> 情報の定着化	<input type="checkbox"/> 得られた情報をシェアをしてアウトプットをしましょう。 アウトプットの方法は「Facebook など投稿」がオススメです。 肯定的な形で書きましょう。