

読書法スタンダード

1 全体像の把握 — 4分 —

- ★ タイトル
- ★ まえがき
- ★ あとがき
- ★ 著者プロフィール
- ★ 目次

2 ゴール設定 — 1分 —

- ★ 読む目的を決めましょう。

3 本の下見 — 5分 —

- ★ ノー・ナッシング・ステートの状態を作りましょう。

- ★ 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、この本の情報が必要

例：この本のすべての情報は右脳（潜在意識）に記憶される・利用できる

※無意識に肯定的で自分に都合のいいオーダーをするのがオススメ

- ★ 周辺視野を使って本の下見（ペラペラ）をしましょう。

- ★ 本の下見『後』の無意識へのオーダーをしましょう。

例：この本の情報の処理をすべて無意識にまかせる

例：この本の情報は必要なときにいつでも利用できる

※無意識に肯定的で自分に都合のいいオーダーをするのがオススメ

4 情報の脳内発酵 — 5分～24時間 —

- ★ コーヒーブレイクしましょう。

5 読書メモ

- ★ 読書ノートの準備をしましょう。

6 情報を探す — 20分 —

- ★ 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。

足りない場合は追加 10分×1セットで時間を区切って読む