

塚本 亮
tsukamoto ryo

「すぐやる人」 と「やれぬ人」 の習慣

高校時代の偏差値30台の勉強嫌いが自分を
変えてケンブリッジに入学、活躍できた理由



自分を動かす「仕組み」があれば、

意志の強さは関係ない!

心理学に基づいた行動習慣

なまけ心 優柔不断 気乗りしない など、撃退する!

20
突破!!



明日香出版社