

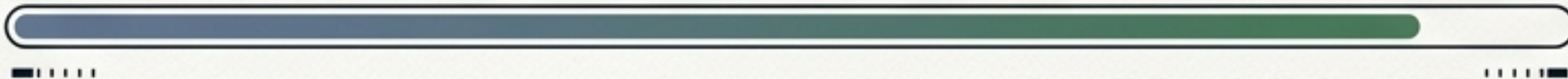
読書脳：脳のオペレーティングシステムをアップグレードする

根性論を捨て、科学的アプローチで自己投資を最大化するシステム

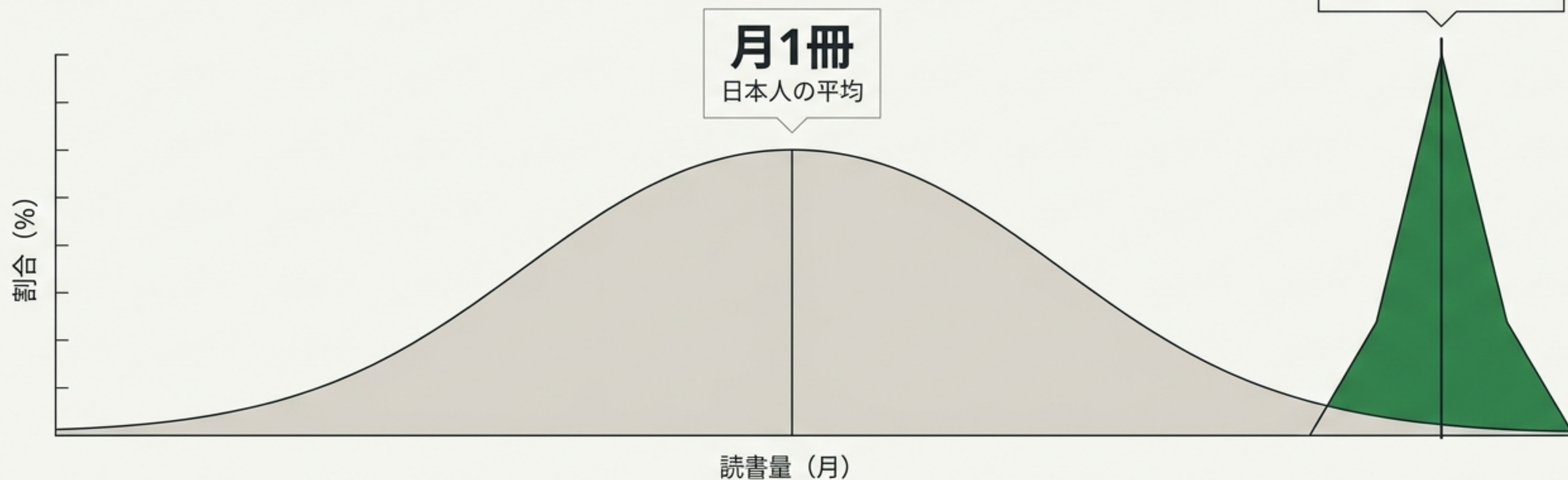


SYSTEM INITIALIZING...

90%



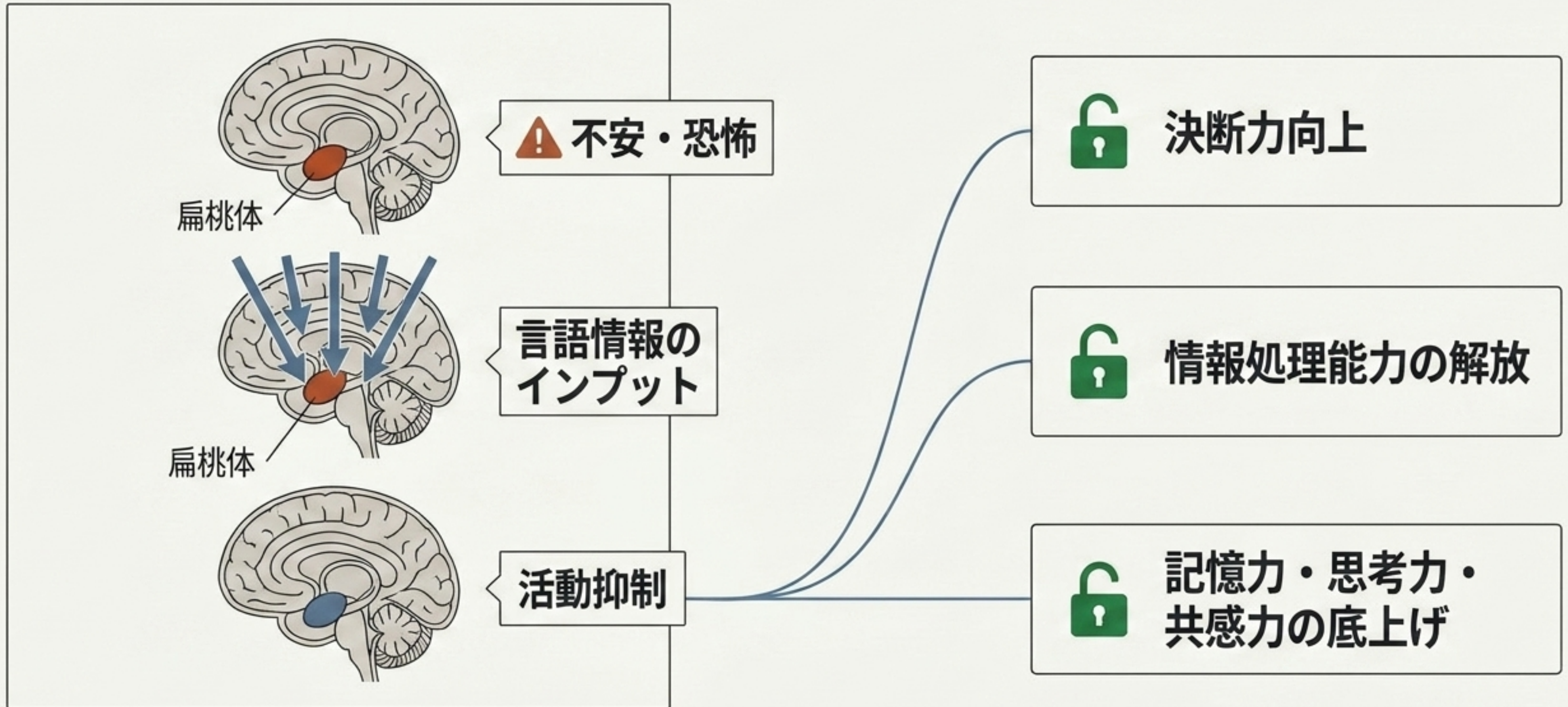
10冊読むだけで、上位2%。
多くの人にとって読書は
未活用のリソースである。



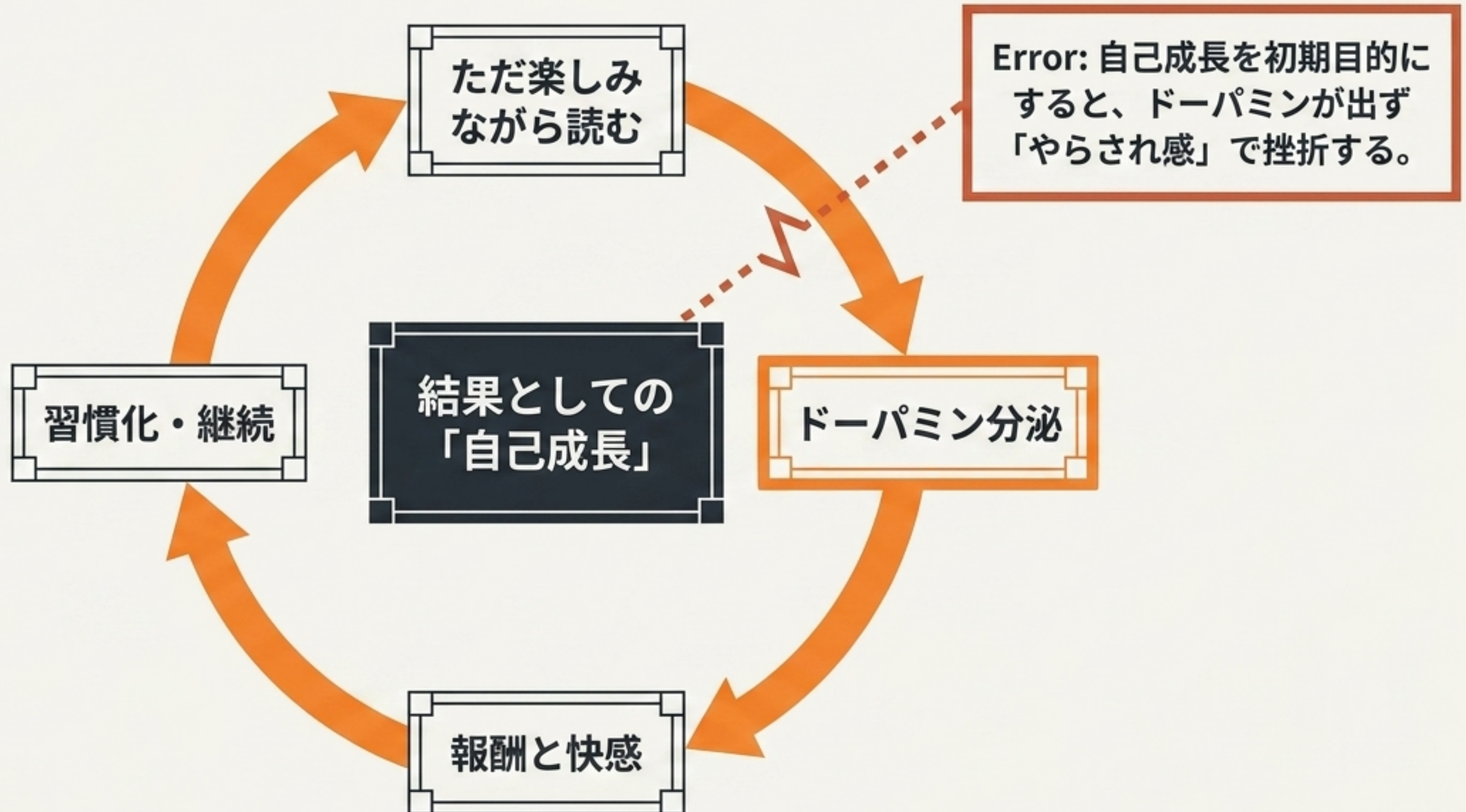
アプローチの比較

	根性論の読書	脳科学の読書
目的	自己成長	純粋な楽しみ
駆動源	ストレス・義務感	ドーパミン
出力のタイミング	読後すぐ・感情的	翌日以降・論理的
読了の定義	最後のページをめくる	説明・議論ができる

扁桃体クーリングバルブ



ドーパミン・フィードバックループ



脳の保存ルール

✕ 何度も利用する情報

✕ 心が動いた出来事

最適解：週3回のアウトプット

月

OUTPUT

火

水

OUTPUT

木

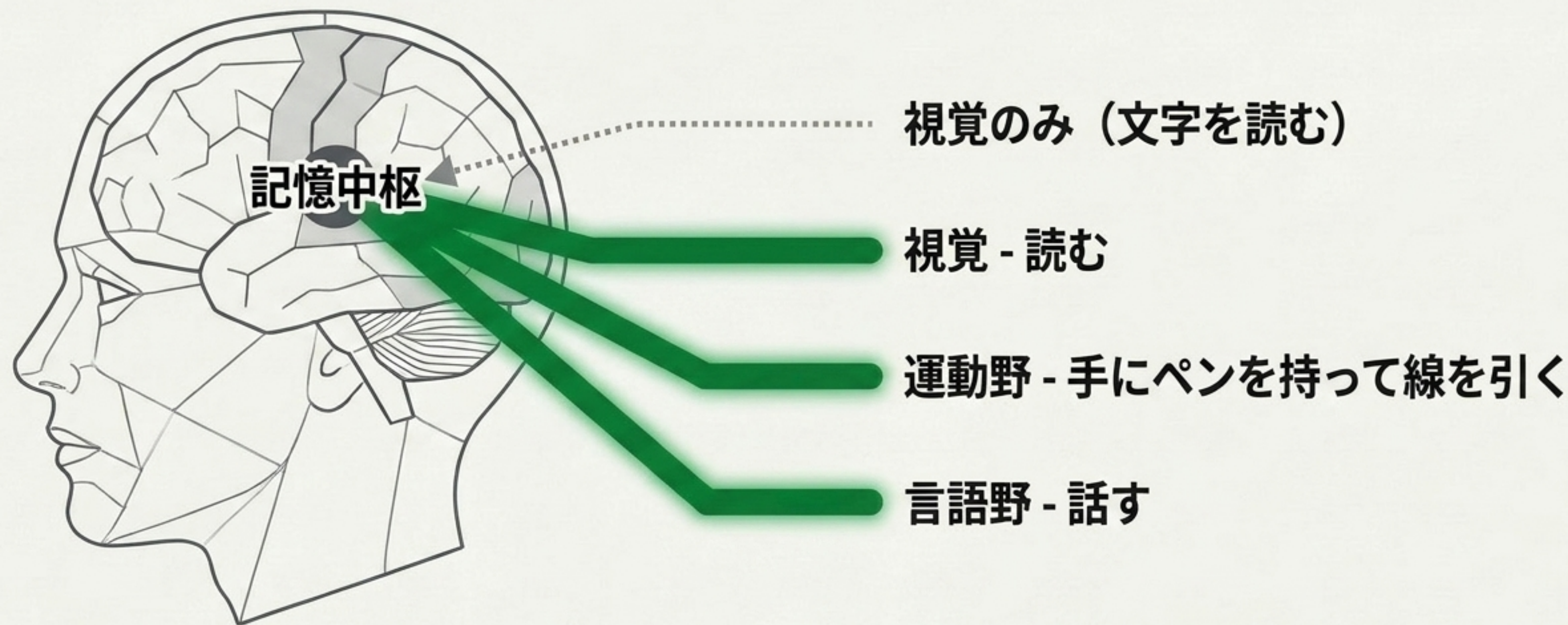
金

OUTPUT

土

日

多感覚アウトプットマップ



物理ノートを併用し、複数の脳部位を同時稼働させることで定着率が飛躍する。

今日1日でこの本を読む



緊迫感

アドレナリン (テラコッタ)

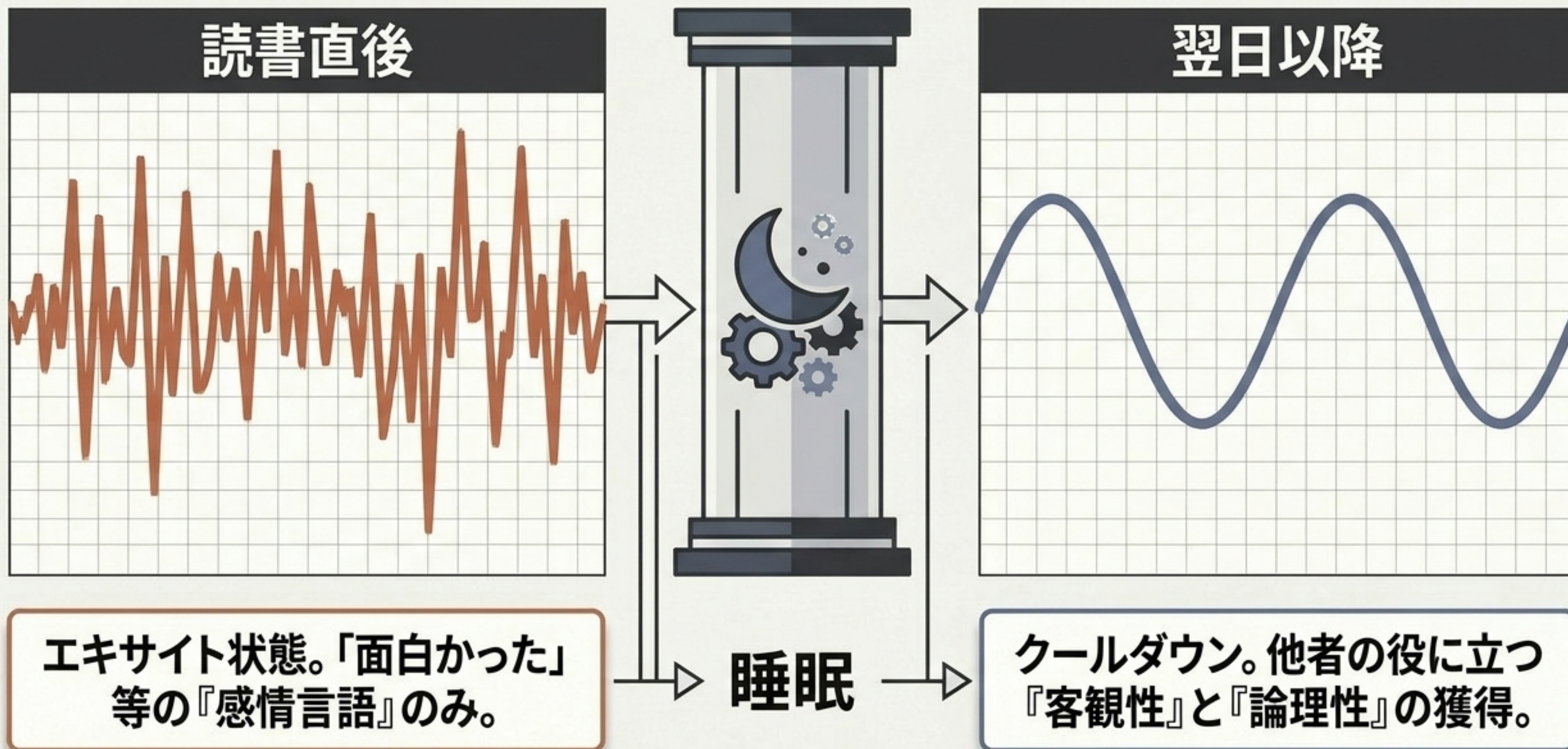
ノルアドレナリン (テラコッタ)

ドーパミン (ウォームタンジリン)

エンドルフィン (スレートブルー)

制限時間が脳に緊迫感を生み、記憶の書き込みを強力にバックアップする。

アウトプットの最適タイミング



追走法：プロセスとメカニズム



就寝前のインプット



無意識下の情報整理



朝のひらめき

「追走法」：睡眠を情報処理のプロセッサとして利用する。

「本を読んだ」の定義

=

内容を説明できる

+

内容について議論できる



アウトプットできない知識は、現実は一切の変化をもたらさない。

読書脳サイクル

