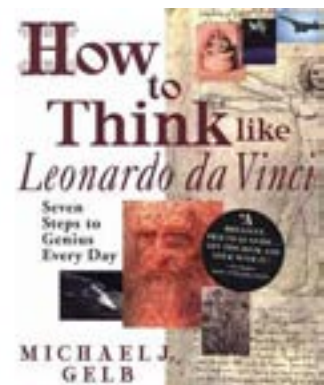


How to Think like Leonardo da Vinci

レオナルド・ダ・ビンチ的思考

7つのステップを踏んで、毎日天才

Author: Michael Gelb
Publisher: Dell Publishing 1998年
ISBN: 0385323816 279ページ



～ 要旨 ～

レオナルド・ダ・ビンチは、歴史上の天才のなかでも、特に秀でていたと言えるでしょう。芸術の面では、例えばモナ・リサ、最後の晩餐のようなすばらしい作品を残し、同時に彼は建築家、数学者、哲学者であり、また軍の戦略提案者でもありました。著者のマイケル・ゲルブは、ダ・ビンチの残したノート、様々な発明品、芸術作品を観察し、解明を試みます。そして、レオナルド・ダ・ビンチに見られる7つの原理を読者に紹介します。これらの原理は、天才的な考え方をするための重要な要素です。この要素を応用することにより、天才的な考え方をすることができます。

翻訳者: 田代 直美

American Business Book Caféは年間40本のサマリーを、「ビジネス・40」、「ウーマンズ40」、「バイリンガル・セット」と、3つのフォーマットのうちいずれかでお届けします。ご購入を希望される場合はwww.japanvital.com/abbcafe.htmlまでアクセスを！



レオナルド・ダ・ビンチ的思考 7つのステップを踏んで、毎日天才

中心内容

レオナルド・ダ・ビンチは、歴史上の天才のなかでも、特に秀でていたと言えるでしょう。芸術の面では、例えばモナ・リサ、最後の晩餐のようなすばらしい作品を残し、同時に彼は建築家、数学者、哲学者であり、また軍の戦略提案者でもありました。著者のマイケル・ゲルブは、ダ・ビンチの残したノート、様々な発明品、芸術作品を観察し、解明を試みます。そして、レオナルド・ダ・ビンチに見られる7つの原理を読者に紹介します。これらの原理は、天才的な考え方をするための重要な要素です。この要素を応用することにより、天才的な考え方をすることができます。

この本は、誰のうちにも眠っている創造性を目覚めさせるための、実例、説明、また演習で構成されています。この要約では、7つの原理を簡潔に説明し、創造性を刺激するいくつかの演習を紹介します。

1. クリオシタ

人生に対する貪欲な好奇心、また常に何かを学ぼうとする精神。

才能ある人々は、常に疑問を持ち、質問を繰り返しながら生きています。ダ・ビンチの子どものように何にでも驚く気持ち、貪欲な好奇心、探究心、また、一般常識を疑ってみる勇氣は、とどまることを知らなかった。好奇心は彼を天才にせしめた第一の彼の特徴である。

演習： 重要な質問

あなたにとって大切なものについて、100の質問を書き出さない。例えば：

- ➔ どうすればお金が貯まるか。
- ➔ いかにも人生を楽しむか。
- ➔ 自分の存在の意味とは。
- ➔ どんなとき、自分はもっとも自分らしくいられるか。
- ➔ 自分のいちばんの才能は何か。
- ➔ どんな功績を残したいか。
- ➔ 親友、最大の敵、また上司から、どんなふうに思われているか。など。

How to Think like Leonardo da Vinci Seven Steps To Genius Everyday

Main Idea

Leonardo da Vinci is recognized as one of the greatest geniuses of all time. He excelled in many areas such as the creation of the Mona Lisa, The Last Supper and other classic works. Besides art, Leonardo was an architect, mathematician, philosopher, and military planner. Michael Gelb reviews and explains Leonardo's notebooks, inventions, and works of art. He introduces readers to the Seven Principles of Leonardo da Vinci. These are essential elements of genius that can be developed.

The book is a collection of illustrations, passages and exercises designed to stimulate anyone's awareness of their own creativity. This summary will briefly explain the seven principles and provide several of the sample creative exercises.

1. Curiosita

An insatiably curious approach to life and an unrelenting quest for continuous learning.

Talented people go on asking questions throughout their lives. Leonardo's childlike sense of wonder and insatiable curiosity, his depth of interest, and his willingness to question accepted knowledge never ceased. Curiosita is the first of Leonardo's characteristics that attributed to his genius.

Exercise: Important Questions

Make a list of 100 questions that are important to you. For example:

- How can you save more money?
- Have more fun?
- Purpose of your existence?
- When are you most naturally yourself?
- What is your greatest talent?
- What legacy would you like to leave?
- How are you perceived by a close friend, worst enemy, boss, etc.?

書き出した質問をよく検討し、そのうちもっとも重要な10の質問を選びなさい。そして、大切な順に並べ替えなさい。この演習は、自分の優先順位を確立し、またよりクリエイティブに物事を考えるのに役立つ。

演習： 興味深いトピック

「飛んでいる鳥」など、面白そうなトピックを見つけ、それについて、10の質問をしなさい。

- ➔ なぜ翼が二つあるのか。
- ➔ どうやって飛び立つのか。
- ➔ どうやってスピードを落とすのか。
- ➔ いつ眠るのか。など。

今度は、自分のキャリア、人間関係、健康について10の質問をしなさい。ただ、質問を考えるだけで、まだそれに対する回答はしないこと。

そして今度は、その質問のうちの一つだけを選び、その一つの質問について熟考し、自問しなさい。

- ➔ 誰が、そのことについて気にかけるのか。誰が、そのことによって影響を受けるのか。
- ➔ 誰がそのことを解決できるか。
- ➔ どんなふうにそれは起こるか。
- ➔ そのことを別の視野から見てみることはできるか。
- ➔ そのことはもう始まったか？なぜ始まったのか？
- ➔ そのことは、以前に起こったことがあるか、それはどこだったか。
- ➔ なぜ、そのことは重要なのか。

この様な考え方の結晶として有名な例は、アレキサンダー・ベルの発明した電話である。彼は耳をモデル化し、他の分野にいかに応用できるかと検討した結果、電話の発明に至ったのである。

2. ディモンストラツィオーネ

知識を実験によって何度も試す粘り強さ、また失敗から学ぼうとする姿勢。

ダ・ビンチは歴史上もっとも偉大な天才だと誰もが認めるところだが、彼もまた、大きな失敗を繰り返したのである。例えば、川の流れを変えようと試みたり、飛ばない飛行機を作ってしまった。しかしこういう失敗にもかかわらず、彼は決して、新しい事を学び、模索し、実験することをやめなかった。彼は自分の思うところや、仮説、また信じるところに常に疑問を投げかけ、そして大きな成功を修めたのである。

Review the list and choose the ten that seem most significant. Then rank them in importance. This exercise can help you focus on your priorities and learn to think more creatively.

Exercise: Interesting Topics

Find a topic such as a bird in flight, and ask ten questions about it.

- Why does it have two wings?
- How does it take off?
- Slow down?
- When does it sleep?

Do the same for your career, relationship, and health. Don't answer the questions yet; just think of questions.

Then, pick one question and contemplate on it. Concerning this one question, ask yourself:

- Who cares about it? Who is affected by it?
- Who can solve it?
- How does it happen?
- Can you look it from unfamiliar perspective?
- Did it begin? Why did it start?
- Where else has this happened?
- Why is it important?

A historical example of this is Alexander Bell who developed the telephone by modeling the ear and asking how it could be applied to other areas.

2. Dimostrazione

A commitment to test knowledge through experience, persistence, and a willingness to learn from mistakes.

Leonardo is recognized as one of the greatest genius of all time, but he also made some colossal mistakes. For example, he attempted to divert a river, created an unsuccessful flying machine, etc. In spite of this, he never stopped learning, exploring and experimenting. He used continuous questioning of his own opinions, assumptions and beliefs, and was able to build on his successes.

演習： 経験を吟味する

- ➔ あなたの人生にもっとも影響を与えた経験はどのようなものだったか。
- ➔ それらの経験から、あなたはどんなことを学んだか。
- ➔ それらの経験は、あなたの今日の態度や物事の受け取り方にどのような影響を与えたか。
- ➔ あなたは、その経験から出した結論を、今一度考え直すことができるか。

演習： 信念

人間性、政治、芸術、宗教、性、などのトピックを一つ選びなさい。そしてそのトピックについてのあなたの概念、意見、仮定、信念を三つ以上書き出さなさい。そして、自問しなさい：

- ➔ どのように自分はこの考えをまとめたのか。
- ➔ どのくらい強くそのことを信じているのか。
- ➔ どんなことがあればあなたのその信念を変えるか。
- ➔ どの信念が一番、感情に強く結びついているか。

あなたの信念の源として、メディア、周りの人、経験などが考えられる。あなた自身の信念に反対の議論をする事ができるか、やってみなさい：

- ➔ 違う国に住んでいたら、見解が変わっているだろうか。
- ➔ 20歳年を取っていたらどうだろうか。
- ➔ もし自分が男性だったら、または女性だったら？

演習： 周囲からの、自分に対する影響に敏感になる

一冊の雑誌の中の一つ一つの広告をよく観察し、それぞれの戦略を分析しなさい。

- ➔ どの広告が一番訴えかけてくるか。
- ➔ 編集者の偏見が含まれているか。それはどのようなものか。

演習： 失敗から学ぶ

- ➔ 学校で、または親から、失敗についてどのように学んだか。
- ➔ どのような失敗を、自分はよく繰り返すか。
- ➔ 職場や家庭で、失敗を犯すことを恐れるのは、どのような役割を果たすか。

Exercise: Examining experience

- What are the most influential experiences of your life?
- What did you learn from them?
- How have these experiences colored your current attitudes and perceptions?
- Can you rethink some of the conclusions drawn at the time?

Exercise: My Beliefs

Pick a topic, such as human nature, politics, art, religion, sexuality, etc. Write down at least three ideas, opinions, assumptions or beliefs that you have about the topic. Then ask yourself:

- How did you form this idea?
- How firmly do you believe it?
- What would it take for you to change the belief?
- Which beliefs inspires strongest emotions?

Possible sources of your belief include media, other people, your experiences, etc. Try making the strongest possible argument against your belief:

- Would your views change if you were in another country?
- 20 years older?
- Opposite gender?

Exercise: Be aware of the various influences around you

Go through a magazine and analyze the strategy and tactics of each advertisement.

- Which ones affect you the most?
- What is the editorial slant?

Exercise: Learning from mistakes:

- What did you learn in school or from your parents about mistakes?
- Which ones do you repeat?
- What role does fear of making mistakes play at work, at home?

ダ・ビンチは無実の罪を問われたり、追放されたり、作品を破壊されたりもした。

演習： 反面教師から学ぶ

- ➔ 自分が避けたいと思う失敗をした人を三人挙げなさい。
- ➔ どうすればその人たちの失敗から学ぶことができるか。
- ➔ 今までに反面教師からどのようなことを学ぶことができたか。

3. センサツィオーネ

感覚を磨くこと。特に視覚は、体験を新鮮なものにしてくれる。

視覚、聴覚、味覚、触覚、臭覚は様々な体験の扉を開いてくれる鍵である。ダ・ビンチは恐ろしいほど正確にものをとらえる目を持っていた。少年時代を過ごしたトスカーナ地方の自然の美しさによって養われたものである。そのような目をもって観察したからこそ、それまでには描かれなかった、人間の繊細で微妙な表現を、絵画に表現することができたのである。また彼は聴覚も優れていて、卓越した音楽家でもあった。

演習： 焦点を合わせる

- ➔ 遠くや近くに焦点を合わせてみる。額、顔、あごの筋肉をリラックスさせることによって目を柔軟にこなさい。視野が可能な限り広がるように努めなさい。

演習： ビジュアル化する

- ➔ ある出来事を思い浮かべなさい。そしてそれについて、ビジュアル的にどんなもので、また、どんな音がし、どんなにおい、味がするかを想像してみなさい。
- ➔ 過去を想像する： 過去のことを、過ぎ去ったものとして思い浮かべなさい。
- ➔ 未来を想像する： これから起こって欲しいことを想像しなさい。

演習： 層になったものを判別する

- ➔ 毎日、一度か二度、仕事の手を止めて、周りの音に耳を傾けなさい。いちばん大きな音は何か、一番小さな音は何か、に耳を澄まし、音の重なりを聞いてみなさい。静寂にも耳を傾けなさい。音と音の合間にも、注意しなさい。

Leonardo faced false accusations, exile, destruction of his works, etc.

Exercise: Learning from anti-role models.

- Make a list of three people who have made mistakes that you would like to avoid.
- How can you learn from their mistakes?
- What did you learn from your worst teacher?

3. Sensazione

The continual refinement of the senses, especially sight as the means to enliven experience.

Sight, sound, touch, taste and smell are the keys to opening the doors of experience. Leonardo had uncanny visual acuity, nurtured by a boyhood spent observing the natural beauty of the Tuscan countryside. Da Vinci's gaze allowed him to capture exquisite and unprecedented subtleties of human expression in his paintings. He also developed his hearing and was a brilliant musician.

Exercises: Focus

- Focus near and far, soften your eyes by relaxing the muscles of your forehead, face and jaw. Allow receptivity to the broadest possible expanse of vision.

Exercise: Visualize

- Picture events in your mind. Make them multisensory - imagine the sights, sounds, feel smell and taste of success.
- Post imagine: See past event as it should have gone.
- Pre-imagine: Imagine things that you hope to happen.

Exercise: Layered Listening

- Once or twice each day pause and listen to the sounds around you. Listen for the loudest and softest and find the layers of sounds. Listen for silence- listen for the spaces between sounds.

- ➔ 日常の様々な活動を思い浮かべ、それらにぴったりと思える伴奏を考えてみなさい。

臭覚

私たちは一日に約2万3千回息をする。一兆もの空気の粒の中から、においの元となる分子をかぎ分ける能力を私たちはもっている。香りを表現する語彙を増やしてみなさい。例えば、フローラル、優美な、樹脂のような、むかつくような、つんとくる、など。

味覚

自分が食べているものがどこから来たものか考えてみなさい。一口目で、それがすべて分かるように努めなさい。味覚に敏感になるためにワイン鑑賞を試してみなさい。

触覚

身の周りの物に、初めて触れるかのように、触ってみなさい。目をつぶったまま何種類かの物に触ってみなさい。そして、その材質感、重さ、温度、その他感じることを言い表しなさい。

その他

周囲にある物、または絵画の中の色、形、材質感などが音だったらどんなものであるか、表現してみなさい。音楽の一曲を、どんな香りがし、味がするか、言い表してみなさい。仕事をするスペースを、絵を置いてみたり、照明、花、カラーペン、シールなどを使って変えてみなさい。

4. スフマート

曖昧なこと、矛盾、不明確なことを容認する心。

モナ・リサの微笑みは、善と悪、慈悲深さと残酷さの両方を湛え、誘惑的でもあり、無邪気にも見える。彼女こそ西洋版の陰陽であり、また、ダ・ビンチ自身の自画像にも酷似している。彼女の絶妙な表情は口角と目の端に表れている。

演習： 曖昧なことに慣れる

- ➔ 現在、または過去の経験の中から、曖昧さを伴う状況を三つ挙げ、説明しなさい。例えば、解雇された時のこと、これからの人間関係など。
- ➔ 不安という感情について言い表しなさい。違う種類の不安はあるだろうか。身体のどこでそれを感じるだろうか。もし形、色、音、味があるとしたら、どういうものだろうか。

- Think of your various daily activities and the ideal musical accompaniment.

Aroma

We take about 23,000 breaths per day. We can smell one molecule of odor-causing substance in one part per trillion of air. Expanding your olfactory vocabulary by learning new words to describe smells. For example: floral, ethereal, resinous, foul, and acrid.

Taste

Reflect on the origins of the meal you are eating and try to be totally aware as you taste the first bite of the food. Try wine tasting to develop your understanding of the sense of taste.

Touch

Touch the objects around you as though you are experiencing them for the first time. Try touching several objects while blindfolded. Describe the texture, weight, temperature and other sensations.

Other

Vocalize the sounds inspired by the colors, shapes and textures that you observe around you or that you observe in a painting. Describe a piece of music by expressing what it might smell or taste like. Transform a work space by adding paintings, lights, fresh flowers, colored pens, stickers, etc.

4. Sfumato

A willingness to embrace ambiguity, paradox and uncertainty.

The Mona Lisa's smile lies on the cusp of good and evil, compassion and cruelty, seduction and innocence. She is the Western equivalent of the yin/yang, and is like his self-portrait. Expression is on the corners of the mouth and eyes.

Exercise: Make friends with ambiguity

- Describe three situations from your life, past or present, where ambiguity was a factor. Examples: layoffs at work, the future of a relationship, etc.
- Describe the feeling of anxiety. Are there different types? Where in your body do you experience it? If it had a shape, color, sound, taste, what would they be?

以下に挙げる組み合わせにはどういう関係があるか考えてみなさい。

- ➔ 人生のなかでいちばん幸せな瞬間と、いちばん悲しい瞬間。
- ➔ 親密さと独立性。
- ➔ 強さと弱さ。
- ➔ 善と悪。
- ➔ 変動性と一貫性。
- ➔ 謙遜とプライド。
- ➔ 生と死。

神経科学の専門家は、1対1000万の割合で、無意識レベルのデータベースのほうが、意識レベルのものより、多い、と推定している。この無意識レベルのデータベースを活用する努力をみなさい。一時間ほど働いたら10分休んで、情報を消化するようにみなさい。

5. アルテ/シエンツィア

アートとサイエンス、理論と想像のバランスを養うこと。脳を全体的に使うこと。

ダ・ビンチにとって、芸術と科学は切り離すことのできないものだった。彼は画家として、人間の美しさを表現するには、解剖学の深い知識が不可欠だと信じていた。著者は、「心の地図」を描くことは、芸術と科学の共同作業を促進、開発するのに、シンプルで、しかも強力な方法であると考えている。この芸術と科学の共同作業は、私たちが日々、考えたり、計画を立てたり、また問題を解決しようと努力するときに必要なものである。

「心の地図」はアイデアを生み出し、また整理するための、脳全体を利用する方法である。この「心の地図」を描く方法は、ダ・ビンチの、ノートの取り方にヒントを得ている。様々な関連性を見出したり、記憶に役立つように絵、イラスト、色分け、また蛍光ペンでしるしをつけるなど、工夫を試みなさい。メインのアイデアをページの真ん中に書き、他のアイデアを絵やイラスト、キーワードなどを使って結び付けなさい。

演習： 「心の地図」

- ➔ 何か自分が覚えていたいことを取り上げ、重要なポイントについての強烈な絵やイラストを使って、「地図」を描いてみなさい。しばらく時間を置いて、それを何も見ないで復元できるか試してみなさい。

Can you see the relationship and connection between:

- The happiest and saddest moments of your life?
- Intimacy and independence?
- Strength and weakness?
- Good and evil?
- Change and consistency?
- Humility and pride?
- Life and death?

Neuroscientists estimate that the unconscious database outweighs the conscious on an order of ten million to one. Learn to consult this unconscious database. After working for an hour or so, take a ten-minute break to assimilate the information.

5. Arte/Scienza

The development of the balance between science and art, logic and imagination. Whole brain thinking.

For Leonardo, art and science were indivisible. He believed that the ability of the artist to express the beauty of the human form is predicated on a profound study of the science of anatomy. The author believes that “mind mapping” is a simple yet powerful way to cultivate a synergy between art and science in your everyday thinking, planning, and problem solving.

“Mind mapping” is a whole-brain method for generating and organizing ideas. It is inspired by Da Vinci’s approach to note taking. Use pictures, images, color-coding, highlighting to stimulate the creative association and enhance the memory. Write the main idea in the middle of a page and connect other ideas with pictures, images and keywords.

Exercise: “Mind map”

- Think of something you want to remember and create a map with vivid images of the most important points. Take a break, and try to re-create it from memory.

6. コルポラリタ

バランス感のある身のこなしの優雅さ、軽さ、手先の器用さ。

ダ・ビンチの並外れた身体的能力は、彼の天才的頭脳と芸術性を増大させるのに貢献した。彼の平衡感覚、軽い身のこなし、力の強さ、運動能力は有名であった。彼は、ウォーキング、乗馬、水泳、フェンシングが好きだった。また彼は、食べ物にも気を使うことが健康の鍵であると信じ、一人一人が自分の健康に責任を持つべきだと信じていた。

彼の挙げる、健康を維持するための鍵は、以下のようなものがある：

- ➔ 怒りに気をつけ、暗いムードを避ける。
- ➔ 心をいつも元気で楽しい状態に保つ。
- ➔ 寝るときは、きちんと布団をかぶる。
- ➔ 適度に運動し、シンプルで、かつ健康的な食事をする。

ダ・ビンチは絵を描いたり字を書いたりするのに身体の両側をバランスよく使うことを強調した。彼は右手も左手も使って描いた。

演習： 鏡を見る

- ➔ 自分自身を鏡に映して見てみる。頭が傾いていないか、一方の肩が上がっていないか、骨盤が歪んでいないか、体重は身体の片方に偏ってかけられていないか、どこか硬く緊張している部分はないか、全体的にバランスが取れて映っているか、チェックする。

演習： 身体的なストレス

- ➔ 自分の身体の簡単な絵を描きなさい。ストレスや緊張をもっとも感じる場所を、赤く塗りなさい。エネルギーがあまり無い、と感じる、またはあまり感覚が無いと思われる場所には黒、もっとも元気に感じる場所には緑を塗りなさい。

演習： 両手利きになる

- ➔ ある特定のことをするとき、利き手と逆の手を使うようにしてみなさい。髪をといたり、コーヒーを混ぜたりするのにいつもと逆の手を使ってみなさい。両手で同時に文字を書いてみなさい。お手玉のような芸を試してみなさい。五つの違う動きを同時にやってみなさい。

6. Corporalita

The cultivation of grace, ambidexterity, fitness and poise.

Leonardo's extraordinary physical gifts complemented his intellectual and artistic genius. He was well-known for his poise, grace, strength and athletic ability. Walking, horse riding, swimming, and fencing were Leonardo's favorite forms of exercise. He believed that a thoughtful diet was the key to health and well-being and believed that we should accept personal responsibility for our own health.

A few of his tips to maintain health include:

- Beware of anger and avoid grievous moods
- Keep your mind cheerful
- Be covered well at night
- Exercise moderately and eat simple, healthy foods

Leonardo emphasized the balanced use of both sides of your body for painting, drawing, and writing. He used both his right and left hands.

Exercise: Mirror observations

- Watch yourself in a mirror. Does your head tilt? Is one shoulder higher? Does the pelvis rock forward? Is your weight distributed evenly? Does any area appear tense? Do you appear balanced?

Exercise: Body Stress

- Make a drawing of your body: color in red the places where you feel the most tension and stress. Black for any areas where your energy is blocked or the parts where you feel the least. Green for parts that feel the most alive.

Exercise: Develop Ambidexterity

- Try using your other hand for specific activities. Comb your hair or stir your coffee with your non-dominant hand. Write with both hands simultaneously. Juggle. Try making five different movements at once.

7. コネクション

すべてのものごとや現象が互いに複雑な関係で結ばれていることを認め、理解すること。組織的な思考。

ダ・ビンチの創造性の秘訣の一つは、彼が生涯を通して、常識を超え、異なる種類のを組み合わせ、新しいものを作り出し続けたことにある。彼の残した発明品の多くは、種類の異なるものを遊び心で、想像上組み合わせてみたことから生まれたのである。

演習： パターンと組織

- ➔ 水面に起こるさざなみなど、自然界のパターンに注意し、他にそのようなパターンに似たものはないか考えてみなさい。
- ➔ 小泉八雲と夏目漱石の会話を想像してみなさい。自分の抱えている問題や関心事について、次の人たちはどのようなディスカッションをするか想像しなさい： ヒラリー・クリントンと雅子妃殿下、ビル・ゲイツと三木谷浩史、キリストと釈迦。
- ➔ あなたが今までに出会った物事の起源を考えてみなさい。それらはどこからやって来て、どのように、その形態を取るようになったのか。例えば食物、本、自分の来ている服、今使っているコンピューターなどについて考えてみなさい。
- ➔ 自分の人生を川にたとえ、それが年表だとすれば、人生のなかのダム、堤防、渦、急流、滝などがどのようなものだったか描写しなさい。自分で選択する意思を持って、将来、その川がどの方向へ流れて行って欲しいのか、説明しなさい。

結論

クリオシタ：

あなたは、的を得た質問をしているか？

ディモンストラツィオーネ：

どうすれば失敗や経験から学び取る能力を向上させることができるか。どうすれば、独自の考え方を開発できるか。

センサツィオーネ：

年を重ねるなかで、感覚を磨くために、どのような方法を開発するか。

7. Connessione

A recognition of and appreciation for the interconnectedness of all things and phenomena. Systems thinking.

One secret of Leonard's creativity was his lifelong practice of combining and connecting disparate elements to form new patterns. Many of his inventions and designs arose from the playful, imaginary combinations he made of different natural forms.

Exercises: Patterns and Systems

- Notice patterns in nature, such as water rippling, and how it is similar to other objects.
- Practice imaginary dialogues: Koizumi and Natume Soseki. Imagine discussions on one of your problems or issues between different characters: Hillary Clinton and Princess Masako; Bill Gates and Hiroshi Mikitani; Christ and Buddha.
- Think of the origins of things in your life. Where did they come from and what process has shaped them? Examples are food, a book, clothes you are wearing, your computer, etc.
- Visualize your life as a river. Sketch a timeline of your life and describe the dams, levees, whirlpools, rapids, and waterfalls of life so far. Use your power of choice to explain where you want the river to flow in the future.

Conclusion

Curiosita:

Are you asking the right questions?

Dimostrazione:

How can you improve your ability to learn from your mistakes and experiences? How can you develop your independence of thought?

Sensazione:

What is your plan for sharpening your senses as you grow older?

スフマート：

どうすれば、創造性を生むような摩擦を受け入れ、生活のなかの主要な矛盾を容認する能力を強めることができるか。

アルテ/シエンツィア：

家庭や職場で芸術と科学のバランスを取っているか。

コルポラリタ：

どのようにして心と身体のバランスを向上させることができるか。

コンネッショナーネ：

上述のすべての項目は、どのような相互関係にあるのか。あなたの生活の中の物事は、どのように身の回りの他のことと関わっているのか？

Sfumato:

How can you strengthen your ability to hold creative tension, to embrace the major paradoxes of life?

Arte/Scienza:

Are you balancing art and science at home and work?

Corporalita:

How can you nurture the balance of body and mind?

Conncezione:

How do all the above elements fit together?
How do things in your life connect to other systems around you?