

■ 朝と夜の使い分け

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU



■ 朝と夜を使い分けることで  
作業効率は格段に上がる

朝はアウトプット  
夜はインプットすべし

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU



## ■ なぜ朝のアウトプットが重要なのか

- ・ 集中力が高い
- ・ 時間が限られている

→ 短時間でも濃密なアウトプットが可能

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU



## ■ 具体的な朝活の方法

Step1:1ヶ月で消化すべき目標を立てる

Step2:1日あたりの目標に落とし込む

Step3:前日の夜に何をすべきか確認

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU



## ■ 朝起きるためのちょっとしたコツ

目覚ましは2個使う

1つは屋内、もう1つは屋外に設置する

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU