

■ 自分の時間を捻出するためのコツ

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ 時間がないというのは嘘

- ・ 睡眠を削るのはNG
- ・ 睡眠を除いても17時間は捻出できる

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ 時間がない人の共通点

- ・優先順位を付けられない
- ・スキマ時間を活用できない
- ・無駄なルーチンを繰り返している

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ 優先順位がつけられない

- ・ 最優先事項は自分の資産となるもの
- ・ それ以外の時間は徹底的に排除する
 - 飲み会
 - 残業

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ スキマ時間を活用できない

- ・ 移動時間はインプットの時間
- ・ 音声、動画、メールチェックをする

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU

■ 無駄なルーチンを繰り返している

- ・ SNSを開く
- ・ 動画を見る
- ・ TVを見る
- ・ 雑誌、漫画を読む
- ・ 長風呂をする

NET BUSINESS CREATION

produced by YOU