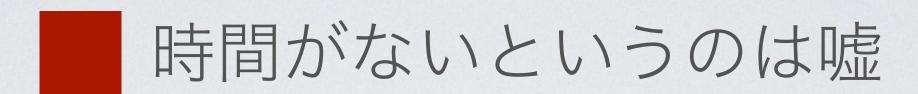
自分の時間を捻出するためのコツ

NET BUSINESS CREATION



- ・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

## 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

## 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

## 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

## 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