



ゴールデンタイム
(時間対効果最大化)

usuyama

本来のバイオリズム

- 人間は遺伝子レベルで朝型
- 朝に起床、昼に活動、夜に休息
- 夜よりも朝のほうが仕事は捗る
- モチベーションが1日維持される

朝活のすゝめ

- 朝の1時間＝昼の2時間＝夜の3時間
- 朝に片付けられるものは朝に片付ける
- 心から好きな仕事をやると自然に起床
- 生活習慣の自律は結果に大きく生きる



完

与えられた可能性を信じ不可能を可能に