

目的: 朝時間の活用で毎日劇的に楽しくなるテクニックを知りたい! @sanada3730



手帳に自分の約束を書く ⑥

自分の時間をくり出す最強の方法
↓
自分の約束を果たす時間を確保したら簡単に手放さず頑固に守り抜いてみよう

スゴい早起き 塚本亮著

⑤ 適度な運動が健康を確保の秘訣になる

④ 朝の「勝ちパターン」を決める

スタンフォード大学研究
Q: 同年代と比べてアクティブと思うか?
アクティブではないと答えた人は71%の確率でアクティブになっている人より先に亡くなっている

おすすめ
「グリーンエクササイズ」
× 緑や水を感じれる場所を歩く ×

① 「朝の脳」をフル活用する
集中力を求める勉強やタスクに取り組もう
最も効率よく脳が働く時間帯は起きるから 2~3時間とされている

② 「5つの方法」で集中力がぐんぐん!

- ① タイムリミットを設ける
- ② 毎朝、予定をチェックする
- ③ 家を出る時間を決める
- ④ 環境を変える
- ⑤ 夜は充電時間にあてる

③ 朝の読書がスゴい理由

日中の仕事に「気づき」を与えてくれる!
カクテルパーティ効果を期待できる