

生まれ変わるための62の具体例

- 53 時間的な見通しを立てよう。
- 54 工程表で、進み具合を実感しよう。
- 55 時間とクオリティーが比例しないものを、先に片づける。
- 56 返事を早くしよう。
- 57 規則正しくしよう。
- 58 「忙しい」と感じるムダを減らそう。
- 59 遠くても、時間に融通のきくほうを選ぼう。
- 60 好き嫌いをしない。
- 61 即、スケジュールを入れよう。
- 62 今日の行動を速くしよう。

自分を変える超時間術 もくじ

はじめに

- 01 「急がなくて、いいよ」と言う時に、早くする人がチャンスをつかむ。―― 5

第1章 人生を変える人は、時間の使い方を変える。

- 02 みんながスマホを見ている時が、追い越すチャンス。―― 20
- 03 課題発見↓解決策↓実行のサイクルを、高速回転する。―― 24
- 04 時間より早く入って、雑談することで、早く終わる。―― 28
- 05 朝食で、朝の能率が上がる。栄養ではなく、スイッチを入れる。―― 30
- 06 習慣化することで、迷う時間を減らせる。―― 32
- 07 流行りを追いかけることで、時間を奪われる。―― 35
- 08 猛スピードで書くことで、ゾーンに入る。―― 38
- 09 泥の船でも、沈まないうちに向こう岸に渡るのが、スピードだ。―― 41

第2章

自分を変える人は、生産性を上げる。

- 10 出遅れに気づけば、逆転できる。―― 43
- 11 「ヨットレース」で、遅れる。―― 46
- 12 邪魔されないようにするのはなく、邪魔のあと、すぐに戻れるようにする。―― 48
- 13 人を助ける人は、人より早く動く。―― 51
- 14 問題なのは、長時間労働ではなく、生産性の低さだ。―― 54
- 15 遅くなると、受け身になる。受け身になると、遅くなる。―― 57
- 16 早く企画を出すと、フリップをつくってもらえる。―― 59
- 17 没頭する集中力が、生産性を上げる。―― 61
- 18 1カ月前のスピードより、どれくらい速くなっているか。―― 63
- 19 生産性のない時間を、なくす。―― 65
- 20 すべての移動が、ちょうどいい。―― 67

第3章

奪われていた時間を、取り返す。

- 21 焦るとは、収穫を早くすること。急ぐとは、種まきを早くすることだ。―― 71
- 22 あと1歩を、減らす。―― 74
- 23 あと一聞を、減らす。―― 77
- 24 達成感が、スピードを上げる。分解することで、達成感が生まれる。―― 81
- 25 時間が足りないと感じることで、生産性を上げよつという意識が芽生える。―― 84
- 26 「そこでしかできない」が、時間を奪う。―― 88
- 27 見出しで結論を言わない文章に、時間を奪われない。―― 91
- 28 余命告知をされてイキイキする人と、ガツクリ来る人がいる。―― 95
- 29 押し問答になったら、100%譲る。―― 99
- 30 光は余計なことを考えない。だから、最短コースを進む。―― 103
- 31 松下幸之助と長嶋茂雄は、約束の時間より、早くあらわれる。―― 105

第4章

今する人が、時間を増やす。

- 32 忙しい人ほど、相手の時間を優先する。
ヒマな人ほど、自分の時間を優先する。――
- 33 「食事中」より、戻り時間を書く。――
- 34 相手が、即、動けるようにする。――
- 35 支払いの遅い人は、お店の人にも、幹事にも嫌われる。――
- 36 遅れる人には、仲間に迷惑がかかることを気づかせる。――
- 37 自分は急いでなくても、急いでいる人を邪魔しない。――
- 38 「ちょっと、お時間いいですか」では、時間をもらえない。――
- 123 120 117 114 112 109 107

第5章

今日を変える人が、明日を変える。

- 42 「10年前に知っていたら」が、10年遅れ病。――
- 43 でき上がってからではなく、「何時にでき上がります」の連絡をする。――
- 44 年末調整の書類を、年末に経理に出さない。――
- 45 自己肯定感が、スピードを速める。――
- 46 規正しいことが、自己肯定感を高める。――
- 47 人生は、夏休みより、短い。――
- 48 一生懸命仕事をするのが、お墓参りになる。――
- 49 のどが乾いてから、井戸を掘らない。――
- 50 「大切じゃないけど、急ぐこと」は、しなくても影響はない。――
- 51 遅れると、人・芸術・自然との出会いが減る。――
- 52 会期の長い美術展は、見逃す。――
- 53 自分で自分に予約を入れないと、実行できない。――
- 166 163 158 154 150 147 145 143 140 137 134

第1章

人生を変える人は、 時間の使い方を 変える。

- 53 時間的な見通しを失うと、遅くなる。―― 170
- 54 焦りは、進んでいない感から生まれる。―― 173
- 55 クオリティーにこだわらないものを、先に片つける。―― 176
- 56 書くのを早くするより、返事を早くする。―― 179
- 57 ルイ14世は、時間に正確だった。―― 183
- 58 時間に正確ということは、規則正しいということだ。―― 183
- 59 「忙しい」と感じると、遅くなる。―― 187
- 59 予定は詰まっているけど、忙しくはない。―― 187
- 59 遠くても、直前でとれる美容院が、時間の節約になる。―― 190
- 60 好き嫌いの選り好みは、仕事を遅くする。―― 193
- 61 条件が同じ場合は、一番早いスケジュールを入れる。―― 196
- おわりに
- 62 「明日から」で、今日が弱くなる。―― 199
- 明日の行動力は、今日の行動力の影響を受ける。―― 199