



CHIKA MATSUBARA

テーマ:エレガントなタイムマネジメント

心にも時間にも生活にも”素敵に余裕”を持ち、自分の好きに忠実に毎日をご機嫌に楽しむ

▶セルフチェック:心と時間に余裕はある？

▶今日のゴール:

▶エレガントではないポイント → エレガントなポイント

①やる理由が不十分・ネガティブ

②やることが決まっていない

③集中力が続かない

▶エレガントタイムマネジメント実践編

Step1 | やることを全部書き出す

Step2 | 優先順位をつけ、所要時間を決める

Step3 | 完成形をイメージし流れをシュミレーション

Step4 | 順番に取り組む ※サーキット方式で回す

Step5 | 振り返りを書く

Step6 | 翌日のToDoを書き出す