# “時間がない”はもう言わない！
# 時間美人になる
# 「あかさたなはまやらわの法則」

| | |
|---|---|
| あ | 明日から…は今日からやめる |
| い | 今できることは、今やる |
| う | うまくやることを目標にしない |
| え | 遠慮してる間に人生は終わる |
| お | 思ったことはまずやってみる |
| か | 完璧主義とはサヨナラする |
| き | 期限を作り、守る |
| く | 工夫を楽しむ |
| け | 結果より過程に注目する |
| こ | こだわり過ぎに注意 |
| さ | 最後までやってみる |
| し | 失敗も楽しむ |
| す | 好かれようとし過ぎない |
| せ | 選択にかける時間を見直す |
| そ | 損を恐れない |
| た | 他人の夢を自分の夢にしない |
| ち | 違いを大切にする |
| つ | 強くなりすぎない |
| て | できない時の一手を用意する |
| と | とりあえずでも踏み出してみる |
| な | なぜこれをするのかを忘れない |
| に | 苦手を意識しすぎない |
| ぬ | ぬくもりは大切にする |
| ね | ねたむ時間はブスの時間 |
| の | 残り時間を意識する |
| は | はっきりと話す癖をつける |
| ひ | 一人で抱え込まない |
| ふ | 不平不満に時間を使わない |
| へ | 平気なフリはしない |
| ほ | 本当の望みを知る |
| ま | 周りを変えるより自分が変わる |
| み | みんな一緒が安心…からは卒業 |
| む | 無理せず休む |
| め | 目の前ばかり見ない |
| も | 目的を忘れない |
| や | やらないことを決める |
| ゆ | 夢を楽しむ時間を持つ |
| よ | 余計な心配をしない |
| ら | 楽することを悪としない |
| り | リスクばかりを考えない |
| る | ルールは自分で作る |
| れ | 例外に対応できる余裕を持つ |
| ろ | 労働力は自分以外にもある |
| わ | わかったフリをしない |

Produce by

時間マネジメントコーチ
小野舞子」

jikanbijin

