

久瑠あさ美の
奇跡のビジョン

“気持ち”ひとつで 未来が動く



くる・あさみ

トップアスリートや経営者、ビジネス
パーソン向けに、個人メンタルレ
ーニングを行う傍ら、リーダー研修や講
演会など、活動は多岐にわたる
<http://ffmental.net>

「時間オンチ」から 抜け出すための 72時間メソッド

人は「時間がある」と感じる
ことで「できる」と思うことが
増えます。そう思えることで、
達成率は劇的に高まります。
「時間オンチ」から抜け出すた
めのヒントを2回連続してお伝
えしましたが、今回はそのしめ
くりとして、「時間管理マス
ター」になるための、より具体
的なメソッドをお伝えします。

「時間の枠」を取り去って 「できない」を「できる」に

「1日＝24時間」から
「3日＝72時間」へ
意識を変えれば
未来は開ける

「深夜になりますけど何うことは
可能です。朝一番でよろしけれ
ば、朝食をこ一緒しながらミー
ティングはいかがでしょうか」
こうした発想をすることで、あ
なたの可能性は広がります。
1日＝24時間の既成概念を超
越して、3日＝72時間というフ
レームで今日一日を捉えること
で、あなたの「やれること」は

たとえば、職場で大切なクラ
イアントから「今日、大阪に来
ていただけませんか」といった
連絡が入ったとします。あなた
は東京に居て、その日の予定は
びっしりと詰まっています。

「申し訳ございません、今日は
ちょっと難しいです」。多くの
人はそう答えるでしょう。けれ
ど、そう言ってしまうたら奇跡
は起きません。ここで「ない」
時間を「ある」に変えるため
に、「今日という1日は24時間
しかない」という時間のフレ
ームを外す必要があるのです。

圧倒的に増え、パフォーマンス
は向上します。3日を基準に考
えることで、「今日やらなけれ
ばならない仕事」だけではなく
「今日やらなくてもいいが、将
来的には重要な仕事」に着手す
ることができるようになります。

多くの場合、今やるべき「緊
急で重要」な仕事や、手遅れに
なりかけている「緊急だが重要
ではない」仕事に手間を取られ
てしまふ。それでは、企業にと
って何よりも重要な、未来に関
わる仕事に着手することはでき
ません。防戦一方な状態から抜

許容量の 大きな自分を 目指そう

いつも「いっぱい」の状態では、
未来に目が向けられない。時間
に余裕を持つことが
能力を上げる第一歩
となるはずだ



ゴルファーに例えると……

時間管理と スコア管理は 似ている

「くそっ、簡単なホール
なのに、ボギー打っ
ちやったよ！」
そんな風にひとホール
ごとに「喜一憂している
ようでは、アベレージゴ
ルファーの枠から抜ける
ことはできません。
対してシングルプレー
ヤーやトップアマと呼ば
れるゴルファーの多く
は、時間管理マスターの
ごとく、スコアを管理し
ています。1ホールでは
なく3ホールごとにスコ
アメイクを楽しみます。
たとえば80台を切りたい
人は、1、2回ボギーを
打ったところで「3ホ
ールで1オーバーならO
K」と並外心を保つこと
ができるのです。

24時間の
呪縛から
解放されたれば
あなたの能力は
格段に上がる

未来が
動く今月の
ひとこと