

52. 一日の時間配分、使い方を変えたらあなたは変わる

三つの時間管理で理想のイメージが具体化できます。

①実現目標を明確にする。②その期限を設定する。③具体的な方法を列記する。

これが前ページで触れた有効な時間管理のポイントです。①番から具体的に見てみましょう。①番の目標を明確にすることで、人生のイメージを具体化することに狙いがあります。野球選手になる場合と政治家になる場合とでは、10代、20代の過ごし方は、おのずと異なってくるからです。②番は目標への方向づけ、達成度をはかるうえで重要です。どんな夢の実現も時期の期限があつてこそ、「ムリ、ムラ、ムダ」が省けるといふものです。

次に重要なのが③番。自分が望む人生の短期の目標、長期の目標を見極めながら、具体的に何をするのかを列記することです。

「今あなたがやっていることを三年続けたら、三年後にはどんな成功を手中にしているのか」。このイメージが具体的に描けたなら、今日、明日の時間の使い方に変化が生じます。こうすれば、あなたは、日一日と新しい自分になっていくことができるのです。

三年後のあなたの手には“何が”？

- ・ ××デパート屋上での○○ショー
- ・ 1枚のCDを発表 ○○レコード店前で
- ・ 二年後新曲をもらいレコーディング
- ・ 三年後有線放送から火がついて大ヒット

成功するイメージを具体的に描いて、時間の使い方を変える。

マーフィーの言葉

恐怖感を克服する最善の方法は、その対象とかかわってみることです。

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編