

集中できる時間を

今より2割増やすには

どうすればよいか？

最中事にて在る時、
場所を記録し、
一々仔細
に之を仔細にみる。



ギヤルにかきまわして ☆

いいところを見せた ☆
☆

≡ 42 I - ショーン ☆

適度に難しい



課題をこなす



20分間



静安 2205



住子.



其の成分で



集中導入可る.



息を止めろ



土ぼろと電流と

流土束と

(ハコブ)の式)



集中してゐたよ

自分も知識

できるよ



自分と他人の
境界線
を
自分で
決める



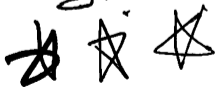
人土 ~~事~~ 場には

人々 何となく



昨日のラッコアイム

が、表示される



。 如 ~~圖~~ 中 也

68 時間以上取子。



いっす。毎朝「おいす」

を全員に声がかかる



田坂先生の

講義を

思い出す。



時間のスピードを

1.2倍速にしろ

20%増と可也。
今。

☆ 7. ☆

集中した後の自給への

ごほうびも用意ある。



植物に囲まれる



足湯もトエ ~~★~~

もちこんじや、皿

• 1日1回仏壇に



お参りなす。



是裏Runtt-3.0e



5分間合文

声に出してからスタートする。

「集中ー！」



・ 国台 (半身浴) に入る.



自分のまわり 360° が1"

HD 映像で ☆

視線も感U了 ☆

風呂にフカシ

☆
お

たまにフカシ

する



尊敬する人、

目指す人の

映像を流す ~~★~~ ☆

・ 菜を俵に.

☆ 子

できたよ ごほうびも

決めおき



過去1年間の

集約力進捗度が

★ ★ 棒グラフ表示、

寝る前の30分間の

時間を活用

(同名、讀書-アキラ) [▲] **カ**

XHOI - 4 の昔方

崇
平に

be"i2i2 ~~☆~~

~~☆~~

学生服と着てみる☆



毎日決めた

スケジュールは行動を
（通勤、読書）
と子。



ボイスフェニミカー2.

マイボイス → 尊敬

にする

イコ2!

ボイス



三



休憩時に



軽い運動



山の午線と

登し印の

使う



電気シャワー
できないと



● ~~團~~起葉後，

體操(背伸)在

行。



1日1回

「自分は集中力が倍々
なってきた」

と言いつつ続ける。



心配事をなくしておく

A B

立、た、り、ききまの、たり

し、た、り、が、ら

た、り、組、た、り



たすんてこて

11717° 12717

~~A~~

“フワイト一発”と

叫んで、長命を

祈る



昼休みに

仕事

時間

11:00 ~ 12:00

★

☆

大声を出す。

目標を声に出す

単純で楽しい ★

作業の他に

ストーリーがある。

早朝は出社

了。



• 毎日の生活の中心

を学ぶ。

~~✗~~

~~★~~ 人生 友と1年た^{った}と

した、と考へる。

寝た前、日記を

記入す



1人につき

時間を多く持つ




これが「最期」と思ふ



集中してはダメだと

しかな思ひ続けた。

で、集中して思ひ続けた。

・ あれをたぬながら集める

~~ア~~

女子主古. BGM

をたいたる



頭を物理的の12

冷がす



☆

仮眠をとる。

・ 修業僧になら

日々 ぬえつを

1年間する。



風呂あがりには

心と元氣張り



了食いす、食事ととる。

✱

ライバル と 競う



イ本カエリ



進行度も

数値化



・ 異飯異念をい





多少の時計

(残り時間と
表示)

コワイ人お^m

後32⁴ 見張, 211²



尊敬する人の

* 声もなからず。

☆

集中すると主眼用の

×がえを作る。

アイムトライアル



集中しないと



バクハツする

ブースを作る。

・金事肉隔を以てす

6時肉空す。

（肉空は此也）

• 1分間 如想你了



テ-7"ルをホウイホ-ドにある。
危へながらうてまらようたあ。



よく眠るを



頭を冷やす



冷之七

(暑中用)

朝早く起きた

(夜より能力が良い)



ある所に Tel があり
60秒以内. 必ず
かんばつをほめて
★ する.

3分のマイク口

又イミニを

✳ くんねん可る。

。定刻に越床する。

一定時間毎に

アラーム

糖分も増える。

(朝金と金入る)

X-儿を見ない,

次の予定を

入れたい

1日のタイムスケジュール
を表示し、残りの2つが
明確に見える。

何も無い空間で

集中する場と用意あり。

頭を剃る

付方巻末.

できなかった罰を

用意する

トニ一トニク" シタカ

声援を受けろ

好も有書に

乾し、くす。

集中するための時間と

20% 延ばす!

① 讀書也 每日30分

行了

大観衆が見ている

中でやる

20% 増やしな

つものにたふ

よくねる。

長く引きずるよりは

よんまっ 深く

集中した。

好きなことだけに

集中する

顔を洗う。

5. 1. 1. 1. 1.

走子。

ウエーチニ「^レ」^レな

どくしゃか企画を

する。

痛覺に訴ふる

● 類と漢方

音^レ楽^クもながす。

百輪也す。

生活習慣

を整える。

青争力な場所