

あなたの人生をムダにする

時間の悩みをすべて解決する技術

全世界で **3 万人以上** の起業家を成功に導き、**40 年以上** にわたり **戦略思考** を教えてきた伝説の戦略コーチ＝**ダン・サリヴァン** の『**10x メソッド**』**最高峰プログラム** を日本人で **唯一卒業した** 著者が待望の **時間術** を大公開！

名郷根 修・著

制作中

人は一生のうち、6 つの時間の悩みに必ずぶつかります。

①**時間の不足**：やるべきことが多すぎて時間が足りないと感じる／②**時間の浪費**：非効率、非生産的に時間を使っていると感じる／③**過去の後悔**：もっと有意義に時間を使うべきだったと後悔する／④**未来の不安**：将来の不確実性に対する不安、残された時間をどう使うか迷う／⑤**時間経過の速さ**：時間が過ぎるのが速いと感じる／⑥**時間を使うバランス**：仕事とプライベートのバランスを図るのが難しいと感じる

本書は、これらすべての悩みを章ごとに整理し徹底的に解決策を示す、**真の意味での時間術の決定版**です。

1000 名以上の実践者の成果に基づく具体的なメソッドが、

- ◎ **やりたいことがあるのに時間がなくてできない。**
- ◎ **時間に追われ、疲弊する日々から解放されたい。**
- ◎ **効率よく仕事をして、プライベートも充実させたい。**
- ◎ **限りある自分の人生を、もっと自由に生きたい。**

これらの願いをかなえてくれます。

《目次予定》

第Ⅰ部 効率・生産性を上げる

第1章 【**時間不足**】「時間が足りない」を解消する

第2章 【**時間浪費**】時間のムダをなくす

第Ⅱ部 後悔と不安をなくす

第3章 【**過去の後悔**】時間の失敗を取り戻す

第4章 【**未来の不安**】残された時間を有意義に使う

第Ⅲ部 時間を味方につける

第5章 【**時間経過の速さ**】過ぎ行く時間を楽しむ

第6章 【**時間を使うバランス**】仕事とプライベートを両立させる

本体価格-----未定

ISBN-----978-4-86680-328-9

ページ数-----240 頁予定

判型-----四六判並製

《著者プロフィール》

名郷根 修(なごうね・しゅう)

株式会社ハイパフォーマンス 代表取締役

Rotterdam School of Management, Erasmus University 経営学修士(MBA)。

米国戦略コンサルティングファーム、グローバル医療機器メーカー勤務後、

現在はグループ合計年商 180 億円の医療分野の会社の経営に携わり、世

界最先端の医療技術や製品の普及に努めている。「伝説の戦略コーチ」とし

て知られ、Strategic Coach 社を創設したダン・サリヴァン氏に師事し、同社が

提供している「10x Ambition Program」を卒業した唯一の日本人。会社経営

者やエグゼクティブ、起業家を対象に、事業を10倍にしながら自由な時間を

生み出す講座、仕事の生産性を上げることに特化したコーチングプログラム

を提供している。