

“久瑠式 72 時間手帳術” を Q & A 形式で、分かりやすくレクチャー！

～メンタルトレーナー久瑠あさ美さんによる手帳術、本日より連載開始いたします～



コクヨ株式会社(本社:大阪市/社長:黒田 英邦)は、メンタルトレーナー久瑠あさ美さん(「ff Mental Room」代表)が実践されている手帳活用術「久瑠式 72 時間手帳術」について、7月27日(水)よりWebサイトで紹介します。

当社Webサイトでは、久瑠さんのメンタルトレーニングにおけるタイムマネジメントのメソッドである「久瑠式72時間手帳術」をQ&A形式で、全4回に渡りお送りしていきます。

そのメソッドを日々の中で実践できる最適な商品として、月間と週間が上下で分かれていて、月間予定と週間予定が同時に確認できる「キャンパスダイアリー(マンスリー&ウィークリー・セパレートタイプ)」も合わせて紹介しています。

『久瑠式72時間手帳術HP』 : <http://www.kokuyo-st.co.jp/stationery/mental/>

「久瑠式 72 時間手帳術」

72 時間手帳術とは、24 時間×3 日=72 時間。72 時間を 1 単位として捉え、ゆったりかつ効果的に時間を活かして使うまったく新しい時間管理術です。人は「時間がある」という感覚をもてると、物事の達成率を上げることができます。そのためには、「時間がない」というネガティブな感覚から抜け出すことが必要です。「時間がない」という心理的な壁を破るため「1 日=24 時間のフレーム」を外し、全く新しい時間の概念を自分の中につくってしまうメンタル術(トレーニング)を取り入れることで、新たな可能性が生まれます。

久瑠あさ美さんプロフィール

「ff Mental Room」(フォルテツシモメンタルルーム)代表。トップアスリート、企業経営者、ビジネスパーソンなど、個人向けのメンタルトレーニングの実績は延べ3万人を超える。毎月東京・渋谷にて久瑠あさ美の「心を創るマインド塾」や「メンタルトレーナー養成塾」、春・秋期<3日間“心の実学”集中セミナー>を主宰。渋谷サロンクラス「日常を磨く時間”kurucomecome”」では全国の読者に向け、日々実践的なメンタルトレーニングを行っている。著書に10万部ベストセラー『人生が劇的に変わるマインドの法則』(日本文芸社)『72時間をあなたの手帳で管理すれば、仕事は劇的いうまくいく』(日経BP社)など多数ある。フォルテツシモメンタルルーム公式サイト <http://ffmental.net/>

キャンパスダイアリー(マンスリー&ウィークリー・セパレートタイプ)

月間予定と週間予定が上下で分かれているので、それぞれ別々にページをめくることができ、月間予定を確認しながら直近の予定を週間ページに記入できる、キャンパスダイアリー。2017年版は、2016年8月上旬より発売します。

【お問い合わせ先】

コクヨお客様相談室：0120-201-594