アンドロイド電子書籍 『「先のばしぐせ」を直すとすべてうまくいく 』スマホアプリリリース
■人はどうしてやらなくてはいけないことを後回しにしてしまうのだろう？！

■人はどうしてやらなくてはいけないことを後回しにしてしまうのだろう？！
アンドロイド電子書籍『「先のばしぐせ」を直すとすべてうまくいく』スマホアプリリリース
グズグズ頭とはもうおさらば！
かる～く考え、まず動きましょ！ 結果はあとからついてきます！

★しなくてもいい苦労を自ら進んで背負い込んでいませんか？
★苦労すること ＝ 立派なこと、賞賛されること、自慢出来ることではありません！
★どうすれば余計なストレスを溜めずに物事を進められるのか？ その答えがここにある！
★「楽しよう」と考えるだけで「すぐできる自分」にきっとなれるはず！

～～～◆ 楽をする為のアドバイス ◆～～～
◆優先順位の付け方
◆やる気の出し方
◆スケジュールの立て方
◆情報収集の仕方
◆人との付き合い方 等々

ーいまやる・すぐやる・ちゃんとやる為のポイントー
▲余計な事には手を出さない！
▲独断専行、見切り発車で進めよう！
▲頼まれごとをまず片づける！
▲自分のやり方にこだわらない！
▲スケジュールは人に公開しておく！

『 「先のばしぐせ」を直すとすべてうまくいく 』
Google Playストア アンドロイド電子書籍 アプリ
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ebook_sakinobashigusewonaosutosubeteumakuiku#?t=W251bGwsMSwyLDIxMiwiY29tLmVib29rX3Nha2Iub2Jhc2hpZ3VzZXdvbmFvc3V0b3N1YmV0ZXVtYWt1aWt1III0.

iPhone・iPad電子書籍アプリ

App Store からダウンロード

https://itunes.apple.com/jp/app/id583847086?mt=8

アンドロイド・iPhone・iPad 株式会社アドベンチャー電子書籍 一覧サイト
iPhone電子書籍ランキング1位を獲得したアプリが５５書籍以上あり
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

２０１３/３/１２
アップル関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役 中村俊一 http://www.adventure-inc.co.jp/ ）は、株式会社新講社（本社：東京千代田区 代表取締役 大谷松雄 http://www.shinkosha-jp.com/ ）から出版されている『
「先のばしぐせ」を直すとすべてうまくいく
』を３月７日にグーグルプレイ電子書籍アプリとしてリリースいたしました。

やりたくない！ 面倒くさい！ といった後ろ向きの気持ちが、自然となくなっていく！
ダラダラした時間の使い方をテキパキとしたものに変えて晴れ晴れとした気持ちで過ごしていきましょう！

■目次

・まえがき

●第１章 こんなにある、じつは「やらなくてもいいこと」
１……「すぐにやる」と「後まわしにする」を区別する
・優先順位をつけて行動する習慣が「よき人生」につながる
・忙しいのに「ゆったり」している人のヒケツとは？
・二十パーセントの仕事が、八十パーセントの実績を作る
・生き方の「ツボ」をつかめば、楽な気持ちでいられる

２……「空き時間」「ついでに」「一気に」の三つの作戦
・「雑用」も積もれば山となって、身動きできなくなる
・「小さな時間」も上手に使えば、こんなに変わる
・「ちょこちょこ眠り」で体調が整ってくる
・散髪は、移動時間の中で済ませよう
・「もったいない」から、時間を有効活用する
・時間を決めて、一気に雑用を片づけ

３……「これはすぐやる」ルールと「すぐやる」メモ
・あらかじめ、これは「すぐやる」と決めておく
・「頼まれごと」は、とにかく先にやってしまう
・情報のバトンタッチは、先のばししてはいけない
・連絡は、文書でやるか口頭でやるか
・できなかったことは「すぐやるメモ」で、あしたに申し送る

●第２章 「やりたくない、面倒くさい」を、こう、乗り越えよう
１……「楽しいこと」は何であれ、率先して取り組むこと
・「忙しさ」を「楽しみ」に変える、こんな方法
・「文句をいわれることにビクビクする自分」から脱却する、こんな方法
・「いつも人のいいなりになっている自分」から脱却する、こんな方法
・「緊張でガチガチになっている自分」から脱却する、こんな方法
・「才能がないとメソメソしている自分」から脱却する、こんな方法

・「ダラダラ気分の自分」から脱却する、こんな方法
・「得にもならないことはやりたくない自分」から脱却する、こんな方法

２……気持ちを「やる気モード」に切り換える、こんな方法
・忙しいにも、「いいもの」と「悪いもの」がある
・「バタバタする」ことが、心身ともに健康であるもと
・コーヒーのガブ飲みは、ほんとうにやる気を増進させるのか
・仕事は、おしゃべりから始めよう
・何かを「読む」ことが、心のウォーミングアップになる
・歯をみがく・ガムをかむ・顔を洗う・歩く・体操する、でやる気を出そう
・始める前に気合いを入れ過ぎないこと
・仕事は、大きく伸びをしてから始める人もいる
・その時間になれば、自然にやる気モードになってゆく生活術

●第３章 やるべきことを先取りしてゆく
１……情報は「集める」よりも「捨てる」ことにしよう
・多忙な人ほど、「情報の選球眼」に優れている
・たんなる情報マニアで終わるべからず
・情報は「てきとうに」集め、「てきとうに」整理しておこう
・本には「積ん読」という読み方もある
・本は浮気をしても、いくら汚しても怒らない
・マニュアルは知恵の宝庫

２……メモしておくだけで、こんなにスムーズに物事は運ぶ
・段取りをよくするための、こんなコツ
・よき段取りのヒケツはメモにあり
・「決断する」を、先のばしにしておくのは問題だ
・書けば書くほど、頭がよくなる？

３……「計画倒れしない」ためのスケジュールを立てる
・スケジュールは、公開してこそ意味がある
・スケジュールは、「人のため」にも公開しよう
・「大切な約束だったのに忘れてた！」を、こまめにチェックできる工夫
・手帳は、浮気は禁物
・「一日のうちにできること」を考えてスケジュールを立てる
・「働く」から「遊ぶ」に視点を変えて、スケジュールを立てる

４……ふさわしい時間帯を上手に使っていこう
・午前中にがんばって、仕事を先取りする
・午前中集中で、「先取り人生」を実践しよう

●第４章 人にふりまわされない自分をつくる
１……先のばしぐせのある人は、ノーといえない人
・「すぐにノーといえる人」になって、先のばしぐせを直す
・酒の席を途中退出することを、ためらうべからず
・時間に遅れる人は、時間泥棒
・時間泥棒には、ご遠慮願う
・上司の命令に、どう対処するか

・「納得できない」ときは、「納得できない」といっておく
・「自分優先」のエゴイストになろう

２……先のばしぐせのある人は、人にふりまわされやすい人
・「人からよく思われたい」で、自分のことを先のばしにする人
・「みんながやっているから」で、自分のことを先のばしにする人
・「連絡待ち」でヤキモキするよりも、こちらから連絡を入れよう
・人に勝つことを意識し過ぎて、肝心なことを先のばし
・「モタモタするな」で、やる気をなくす
・自分のやり方にこだわると、先のばしぐせが生まれる
・「人に会う」のを先のばししたくなるとき
・その言い訳がましさを直せば、先のばしぐせはすぐに直る

３……先のばしぐせのある人は、根がまじめな人
・「やるぞ」と意気込むほど「やりたくなくなる」、この心理
・仕事のプレッシャーは軽く受け流そう
・「ほどほど主義」で、先のばしぐせを直す
・見切り発車が、先のばしぐせを直す
・独断専行が、先のばしぐせを直す
・「よけいなことには手を出さない」で、先のばしぐせを直す
・上手に人を使うことで、先のばしぐせを直す

●第５章　「気合いが空まわりしない」ための集中術
１……ゆとり上手になって、ちゃんとやる
・ちょこちょこ休みで、やる気を切らさないようにする
・目標は小さく細切れにするほうが、やる気がわく
・月曜日に後悔しないための、週末連休の過ごし方
・日曜日にやりたいことをやるために大切な、金曜日の過ごし方
・よく働き、よく遊び、よくボーッとせよ
・「あと半分しかない」から「まだ半分もある」へ発想を変える

２……十年後二十年後の夢を見据えて生きる
・マンネリにおちいると、先のばしをしたくなる
・いいライバルがいないと、先のばしをしたくなる
・目先のことに追われていると、先のばしをしたくなる
・好奇心の薄い人は、先のばしをしたくなる
・元気よく歩けば、仕事への集中力が増す

３……先走りする「やる気」が、先のばしぐせを生む
・やる気はあるのに、なぜか体がだるくて動かない？
・昇進を喜ぶのはいいが、「抑えて抑えて」でいこう
・若くても疲れるときは疲れる、遠慮せずに休もう
・自分のやる気が、人のやる気を削いでいる

・あとがき

■著 者 斎藤 茂太
精神神経科・斎藤病院名誉院長として、悩める現代人の「心の安らぎコンサルタント」として、

また、日本旅行作家協会会長、日本ペンクラブ名誉会員など多方面で活躍

ーー■ 株式会社アドベンチャー iPhone, iPad電子書籍ニュース ■ーー
◆iPhoneブックランキング３月１２日１０時 出版社 ブック最高ランク 総合最高ランク◆
１位 ここで差がつくメモ術・手帳術 こう書房 最高 １位
５位 女医から学ぶ魅力が１０倍増すセックス アドレナライズ 最高 １位 総合１位
６位 言いたいことがキチンと伝わる説明力の基本 こう書房 最高 ６位
９位 人生が驚くほど変わる 龍馬脳のススメ 主婦と生活社 最高 ９位
１６位 人を見抜く技術 アントレックス 最高１６位
１８位 あなたの願いが思い通りになる本 主婦と生活社 最高１８位

・iPhoneブックランキング５０位中１１アプリ １００位中２０アプリがランクイン
・iPad ブックランキング５０位中 ７アプリ １００位中２５アプリがランクイン

●株式会社アドベンチャーの実績
★２０１２年度iPhoneブックランキング１位を２２３日獲得 【業界１位】
★２０１２年度iPhone総合ランキング１位獲得日数 ６４日獲得 【業界１位】
★２０１２年度アンドロイドコミックアプリ ランキング１位獲得日数２００日越え
【業界１位】
★２０１２年度iPhoneブックランキングで４月６日まで１位を４２日間継続獲得 【業界１位】
★「AppStoreが選ぶBEST2012」電子書籍ランキングで表彰された７つのうち１位～６位を独占【業界１位】
★iPhoneブックランキング１位獲得タイトル数は５５本以上 【業界１位】
★iPhone iPad電子書籍アプリが累計ダウンロード数で３００万ダウンロード突破 【業界１位】

●新着 iPhone iPad電子書籍アプリ
・自分の心をみつける ゲーテの言葉 ３月１１日リリース
・人の心をギュッとつかむ「話し方」81のルール ３月 ７日リリース
・人を見抜く技術 ３月 ４日リリース
・「運をひらく」のが上手い人、下手な人 ３月 ４日リリース
・あなたの願いが思い通りになる本 幸福の扉を開ける90のレッスン ３月 ４日リリース
・死ぬまでモテる！ 男のモテ再生計画 ３月 ４日リリース
・寝るだけ小顔メソッド ２月２８日リリース
・666の悪魔の数字 ２月２８日リリース
・ここで差がつくメモ術・手帳術 ２月２８日リリース
・人生が驚くほど変わる 龍馬脳のススメ ２月２７日リリース
・言いたいことがキチンと伝わる説明力の基本 ２月２５日リリース
・「気持ちの整理」心のもやもやを吹き飛ばす88の方法 ２月２５日リリース
・戦国武将の都市伝説 ２月２５日リリース
・自分の仕事スタイルを自分でデザインしよう ２月２５日リリース
・元気が出る魔法の言葉 ２月２５日リリース
・本当にあったとんでもクレーム100連発 ２月２５日リリース
・賞味期限なしの雑学大全 ２月２１日リリース
・東大の先生が実践する確率思考のコツ ２月１８日リリース
・裏営業テクニック 人を惹きつける最強マニュアル ２月１４日リリース

・３度の飯より雑学大全　２月１４日リリース
・話し方のプロが教える「大事なこと」を伝える技術　２月１３日リリース

■iPhone電子書籍アプリ一覧 http://iphone.adventure-inc.co.jp/
――――――■当プレスに関するお問い合わせ先――――――
社　名　：　株式会社アドベンチャー
ＵＲＬ　：　http://www.adventure-inc.co.jp/
所　在　地　：　〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階
ＴＥＬ　：　03-5774-5775
代　表　者　：　中村 俊一
ＭＡＩＬ　：　i-phoneteam@adventure-inc.co.jp
担　当　者　：　皆川 将
担　当　者ツイッター：　@ma5moru http://twitter.com/#!/ma5moru

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com