



それは何ですか?

良い時間



Time & activities

時間と私たちの役割の複数の活動を管理することは、必ずしも簡単ではありません...

Mindset Behaviors

しかし、正しい考え方や行動をすれば、いくつかの利点が得られる可能性があります。



How does our **brain** work?

私たちの脳がどのように機能するかを理解できる簡単な情報があれば、それをサポートできるようになります。



私たちは無限のエネルギーを持っているわけではなく、最適な方法で使用するためのエネルギーサイクルがあることに注意してください。

Intentionally
High energy

Automatically
Low energy



prefrontal cortex

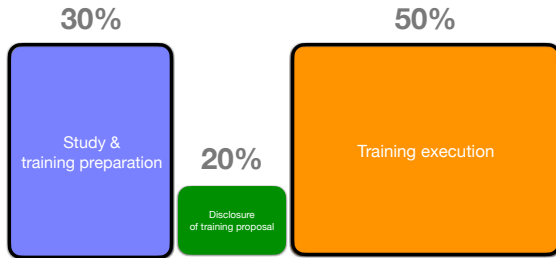


basal ganglia

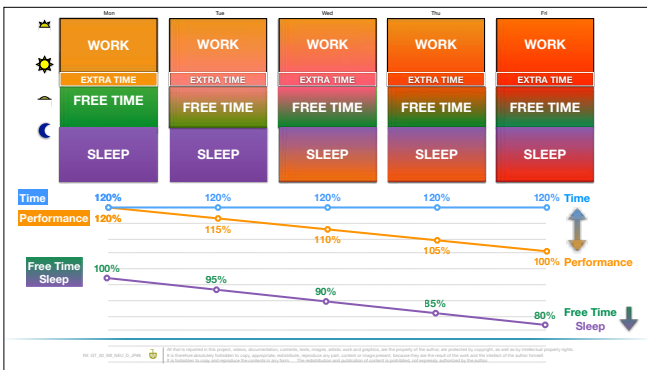
私たちが実行する活動には、意識的に行う必要があるものもあれば、自動的に行うものもあります。

EMERGENCY

緊急事態は必ずしも真の緊急事態であるとは限りませんが、他の活動を弱めることなく管理する必要があります。



どの役割にも戦略的活動があり、それは保護され、維持されなければなりません。



しかし、時間を大切にしないことは私生活を含めた影響を及ぼします。

Copyright
and
intellectual
property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.