

時間吸血鬼に時間を奪われない感情 時間術

株式会社LibraCreation



目次

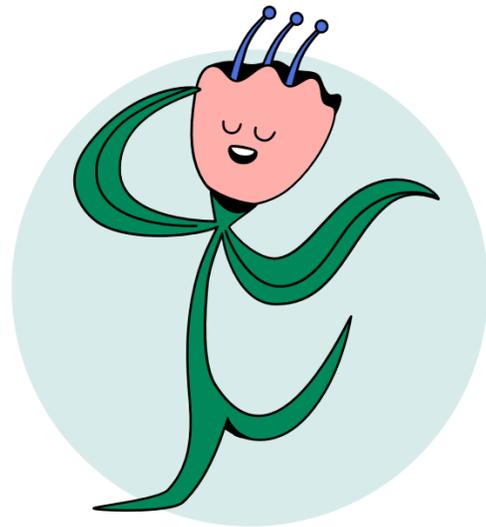
- 01 感情と時間の関係
- 02 時間管理の新しいアプローチ
- 03 感情時間術の基本
- 04 時間吸血鬼との向き合い方
- 05 「感情時間術」の実践方法



1 感情と時間の関係



感情と時間の速さの関係①



01

喜びは秒針を速める

ポジティブな感情が
時間認識を加速



02

悲しみは時を遅らせる

ネガティブな感情で
時間が長く感じられる



03

**緊張感は
時間間隔をゆがませる**

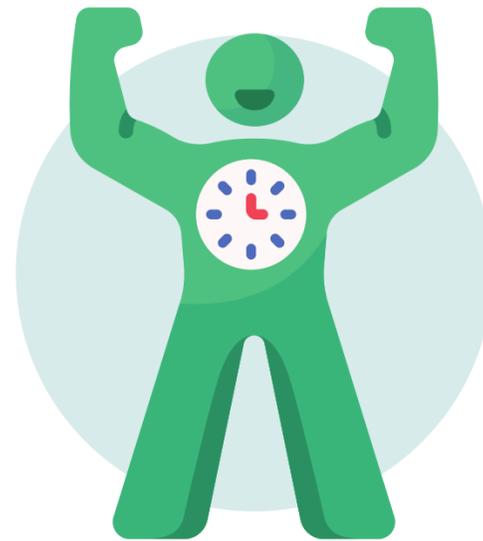
ストレスが時間の
過大評価を引き起こす

感情と時間の速さの関係②



04

クロノス時間と
カイロス時間の使い分け



05

時間を擬人化してみる



06

やりたいことが全部叶う
「感情時間術」



**あなたの時間の
感じ方を見つめてみよう**

2 時間管理の新しいアプローチ



感情時間術：感情中心の時間計画



① やりたいことをまとめてこなせる
レイヤー時間



② スケジュールを感情で彩る
⇒ 毎日の活動に感情をマッピングしよう



③ 喜びを優先させる
⇒ 楽しい活動を日程の中心に置く



④ ストレス軽減のタイムマネジメント
⇒ ネガティブな感情を和らげる予定の組み方

感情時間術：感情中心の時間計画



⑤感情時間レイヤーを使って 時間を重ねる3パターン

1. マルチタスク
2. 喜び2倍
3. 時間を浄化



**感情時間術で
予定を組んでみよう**

3 感情時間術の基本



感情を活用した時間利用



感情のゆらぎを感じる

⇒日々の感情の変動を記録して、最適な活動時間を見定める



悪感情の時間対策

⇒イライラしている時の時間の対応策



喜びの時間拡大

⇒幸せを感じる時間をどう拡張するか

感情を活用した時間利用



時間を立体化して1時間増やす



**時間の温度を組み合わせて
心のバランスをとる**



**やりたくないことは
ふわりと終わらせる3つのコツ**

- ⇒①時間の罪悪感を手放す
②ご褒美スイーツ
③未来の自分を今作る

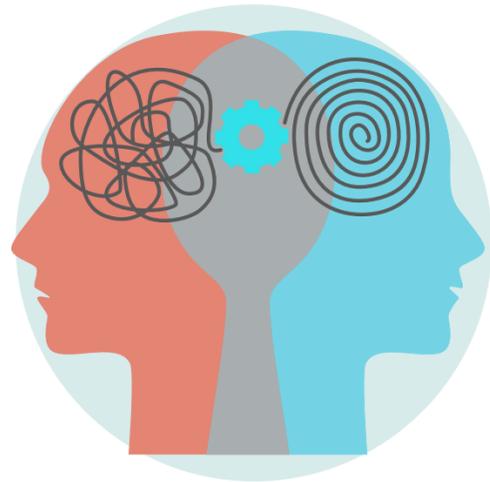


**ネガポジの感情を
上手に使って時間を整える**

4 時間吸血鬼との向き合い方



内外の時間泥棒を見極める



01

自己批判の時間削減

自己批判による
時間の無駄遣いを防ぐ方法



02

人間関係の時間管理

人間関係から生じる
時間の圧力を管理するコツ



03

時間泥棒の特定と対策

自分の時間を奪う要因を
理解して、効果的に対処する



**あなたの
吸血鬼の対処方法は？**

5 「感情時間術」の実践方法



実生活での感情時間術の活用



感情時間のパターンを把握

⇒感情と活動を意識して、
時間利用のパターンを分析する



感情フィルターを通した計画立て

⇒週単位での活動計画に感情予測を取り入れる



時間もバランス感覚が大事

⇒中庸を目指す

①右脳と左脳 ②論理と感情 ③理性と本能

実生活での感情時間術の活用



時間の使い方には
「あなたの品格」が現れる



感情時間術で
時間旅行の冒険へ旅立とう!



**新しい時間管理術で
豊かな時間を手に入れよう**

END

