

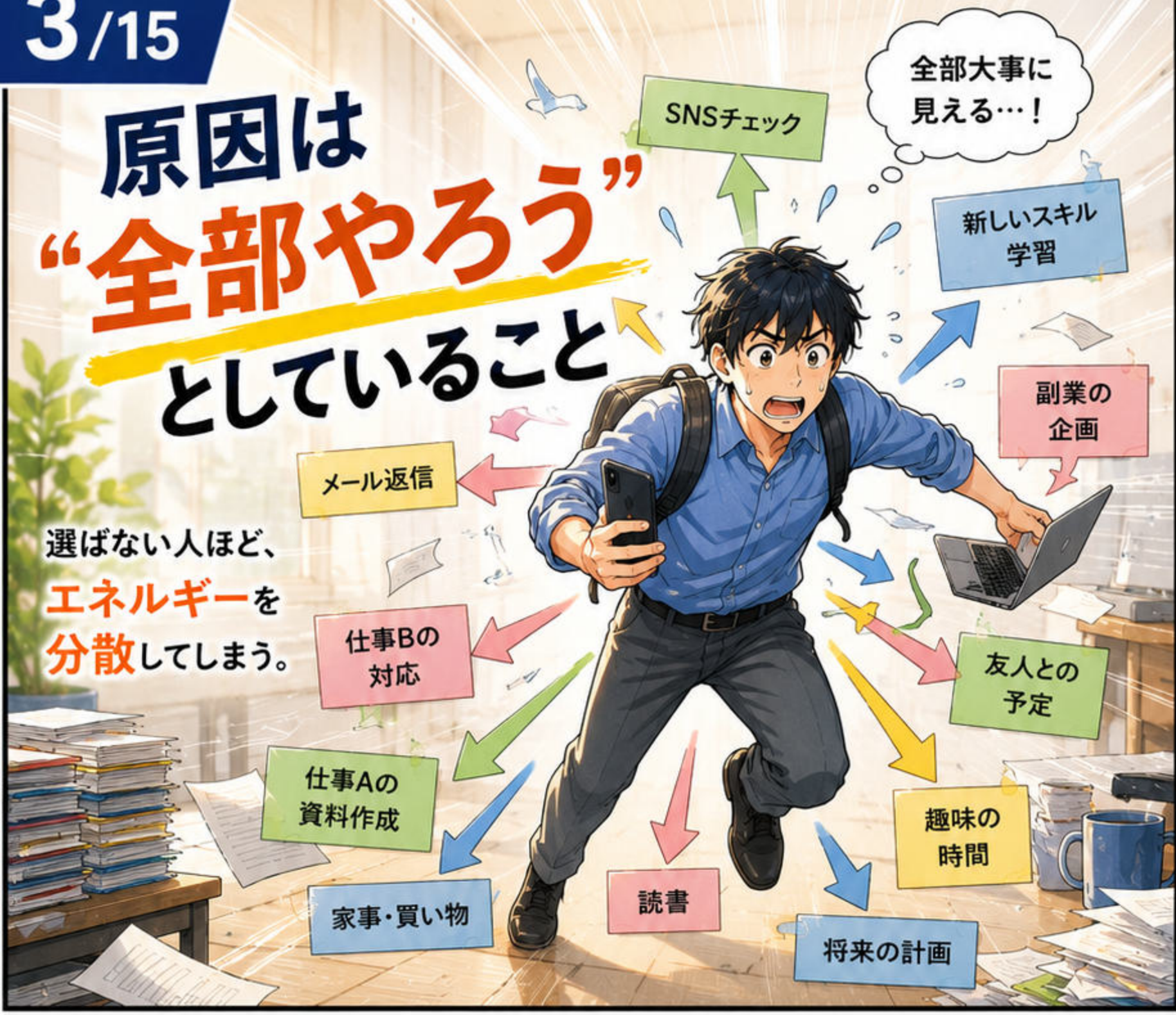
頑張ってるのに 進めない...

やることは増えるのに、
本当に大事なことが進まない。

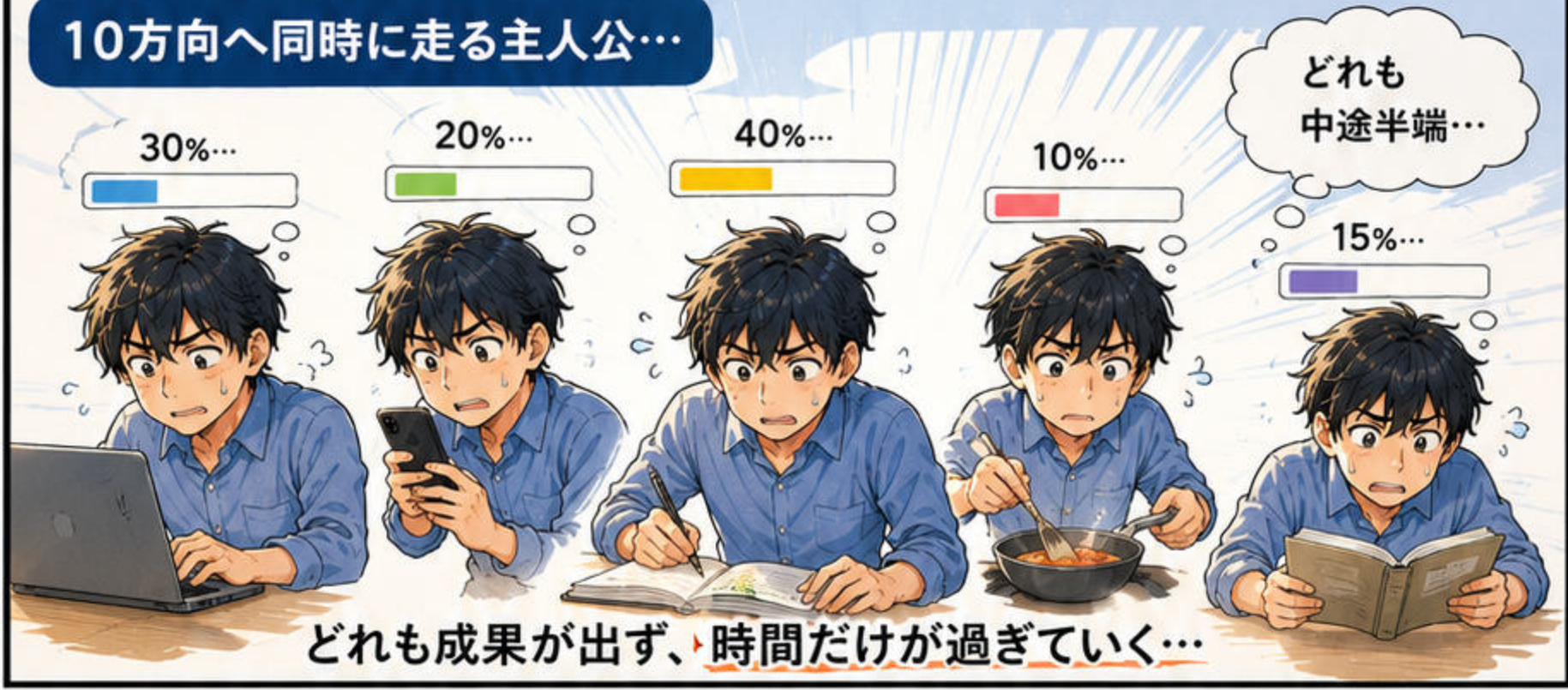


原因は “全部やろう” としていること

選ばない人ほど、
エネルギーを
分散してしまう。



10方向へ同時に走る主人公...



疲れた...
何も進んでない...
このままでいいのかわからない...

もう限界だ...



そのままでは 人生が 薄くなる

時間も才能も、
分散すると**成果**にならない。

いつも忙しいのに
何も終わってない...

やりかけの
プロジェクト

積み上がる
未読メール

終わらない
タスク

中途半端な
知識やスキル

後回しにした
夢や目標

数年後...

結局、何も
変わっていない...

やりたいことリスト

- ✓ ○○の資格を取る
- ✓ △△を始める
- ✓ 自分の事業を作る
- ✓ 海外に行く
- ✓ 本を出版する
- ...

未完成のままのもの

- 企画書(途中)
- ブログ(下書き)
- 動画コンテンツ(未編集)
- アプリ開発(中断中)
- スキル学習(途中)
- ...

さらに数年後...

もっと早く
気づいていれば...
人生は変わって
いたかもしれない...

本当は、こんな未来を
作りたかったのに...

時間だけが
過ぎていく...

後でやる

いつかやる

成功者は “捨てる”のが 上手い

本当に成果を出す人ほど、
やらないことを
決めている。

成功する人はね、
「やること」より
「やらないこと」を
決めているよ。

成果を出す人の特徴

- ✓ 優先順位が明確
- ✓ やらないことを決めている
- ✓ 1つに集中している
- ✓ シンプルに考える
- ✓ 行動が速い

やらないことを
決めるだけで、
こんなに変わる
んですか…？

うん！
余計なことを捨てる
と、エネルギーが
生まれて、
本当に大事な
ことに**集中**
できるんだ。

やらなくても
いい仕事
他人の
期待
犠牲の
作業
完璧主義
無残の
会議
だらだら
SNS

不要なこと

全部やろうとすると…

捨てる、選ぶと…

副業
SNS更新
資格勉強
資格勉強
読書
読トレ
人間関係
スキル学習
動画編集
ブログ更新
家事

エネルギーが分散して、
どれも中途半端に…

エネルギーが集中して、
成果が一気に加速する！

なるほど…
「捨てる」ことが、
成功の第一歩
なんだ…！

選択とは、 覚悟である

全部を取ろうとすると、
結局どれも
手に入らない。

全部やる人生



どれも中途半端で
時間もエネルギーも分散。
いつまで経っても成果ゼロ…

どっちに
進むべきだろう…

選択し、集中する人生

本当に大切な1つ

自分の目標や使命に
すべてのエネルギーを注ぐ

大きな成果と
確かな未来へ!

成果も時間も手に入り、
理想の未来が現実!

全部を取ろうとすると…



全部大事に
見える…!

結果：時間が足りない、成果が出ない、疲れる…

選択すると…



これに
集中しよう!

結果：時間が生まれる、成果が出る、成長できる!

選ぶということは、
何かを「捨てる」こと。
でも、それこそが
未来をつくる力になる…!

なんとなく
全部やる道
(今までの自分)

選び、集中する道
(これからの自分)

迷うのは自然。でも、選ばなければ何も変わらない。

未来を変えるのは、「選ぶ覚悟」だ!

まず“捨てる” ことから始める

やることを増やすのではなく、
不要なものを手放すことで、
本当に大切なことに
集中できるようになる。



いきなり全部は
無理でも、まずは
手放せるものから…!

不要なもの

不要な人間関係・情報を手放す

SNSの通知や、気が進まない
やり取りはオフにする。

これで
ムダに時間も
エネルギーも
使わなくて
済む!

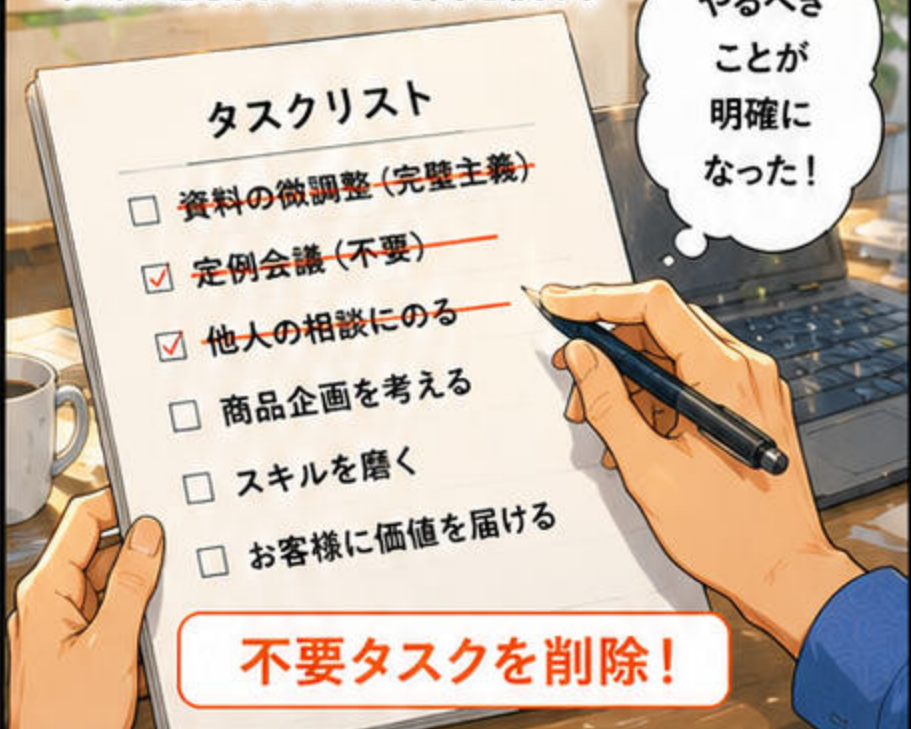


通知OFF!

無意味な作業・タスクを手放す

やらなくてもいいタスクを削除し、
本当に必要なことに時間を使う。

やるべき
ことが
明確に
なった!



不要タスクを削除!

惰性の習慣・環境を手放す

だらだら続けている習慣や、
散らかった環境を整える。



スッキリした!
心まで軽く
なった気がする…!



手放すことで、**時間**も**心**も**スペース**も生まれる!

選択し、集中することで

人生は 加速する!

正しい選択と集中が、
時間とエネルギーを生み、
成果と成長をもたらす。

よし!
これなら
続けられそう!

選択と集中がもたらす未来



時間に余裕ができる
→ 自分の時間が増える



成果が出る
→ 自信がつき、チャンスが広がる



成長が加速する
→ 理想の未来に近づける



心にゆとりが生まれる
→ 毎日がもっと充実する

すべては、最初の「選択」から!

今日からできる3つの習慣

- 1 やりたいこと・大切なことを書き出す
頭の中を整理して、優先順位を明確にする
- 2 1つに絞って、時間をブロックする
その時間は、絶対に守って集中する
- 3 不要なことを手放し続ける
完璧を目指さず、少しずつでOK!

小さな一歩の積み重ねが、
大きな未来をつくる!

選択と集中で、 理想の未来へ まっすぐ進もう!

未来の自分に
きっと感謝される
選択をしよう!

今日のまとめ

- 全部やろうとしない
- 選択して、1つに集中する
- 不要なことを手放す
- 時間とエネルギーを成果に変える
- 未来を変えるのは、自分の「選択」!

さあ、今日から
新しい自分へ!

選択と集中は、 人生を劇的に 変える力!

すべてを手放し、
本当に大切なことに集中することで、
時間もエネルギーも味方につき、
理想の未来が現実になる!



よし、俺は
自分の未来を
自分の手で
創っていく!

今日の小さな選択が、未来の大きな差になる

選択しない自分



- × 時間に追われる毎日
- × 成果が出ない
- × 疲れて余裕がない
- × 未来に不安を感じる

選択し、集中する自分



- 時間に余裕がある
- 成果が出る・成長できる
- 心にゆとりがある
- 未来にワクワクする

選ぶ人生が、未来を変える!

未来の自分のために、今すぐできること

1 やることを明確にする

目標を紙に書き出し、
本当にやるべきことを
明確にしよう!



2 やらないことを決める

不要なことを手放し、
自分の時間とエネルギーを
確保しよう!



3 今日から行動する

小さな一歩でOK!
行動することで、未来は
確実に変わり始める!



未来は、行動した人のもの!

よし、決めた!
俺は選択し、集中して、
理想の未来を
手に入れるぞ!

今日が人生の
ターニングポイント!
さあ、始めよう!

今日の宣言!

- 選択する
- 集中する
- 行動する
- 成長し続ける
- 理想の未来をつくる!

LET'S GO!

未来は
自分で
創る!

選択と集中で、あなたの人生は、今すぐ加速する!

選択と集中が、 最高の未来をつくる!

すべてをやろうとしなくていい。
本当に大切なことに集中すれば、
人生は驚くほど**加速する!**



やるべきことを選び、集中する。
それが、理想の未来への最短ルートなんだ!

今日の成果!

- 大切なタスクを完了!
- 時間を有効に使えた!
- 自分の成長を実感!

選んで
集中。

未来は、
今日の
選択で
決まる!

今日からできるアクションを、もう一度おさらい!



- 1** やることを明確にする
大切な目標を書き出し、
優先順位をつけよう!



- 2** やらないことを決める
不要なことを手放し、
エネルギーをムダにしない!



- 3** 今日から行動する
小さな一歩を積み重ねて、
理想の未来へ進もう!



小さな
行動の積み重ねが、
やがて大きな
未来をつくる!

さあ、あなたも 選択と集中で、 理想の未来を つかみに行こう!

今日の自分への約束

- 大切なことに集中する!
- いつでも選択を意識する!
- 行動し、成長し続ける!
- 理想の未来をあきらめない!

LET'S GO!



未来は、
自分の手で
つくれる!

選び、集中し、行動する。

**あなたの人生は、
今すぐ変えられる!**

選択と集中で、 理想の未来を 現実にする!

選択は、未来の自分へのプレゼント。
正しく選び、集中して行動すれば、
理想の未来は必ず
あなたのものになる!



理想の未来が現実になるプロセス



- 1 選択する**
自分にとって本当に大切なことを
選び、優先順位をつける



- 2 集中する**
選んだことに時間とエネルギーを
集中し、全力で取り組む



- 3 成長し続ける**
行動を振り返り、改善しながら
理想の未来へ近づいていく

このサイクルを回し続ければ、
理想の未来は必ず叶う!

今日からできる! 3つのアクション

- 1** 5分でいいから、やることを決める
まずは小さく始めよう!



- 2** スマホやSNSの時間を減らす
集中を妨げるものを手放そう!



- 3** すぐに行動する
完璧を求めず、まず一歩を
踏み出そう!



今日の小さな行動が、明日の大きな成果に!

今日のまとめ

- 本当に大切なことを選ぶ
- 不要なことを手放す
- 時間とエネルギーを集中する
- 今日から行動する
- 成長し続ける

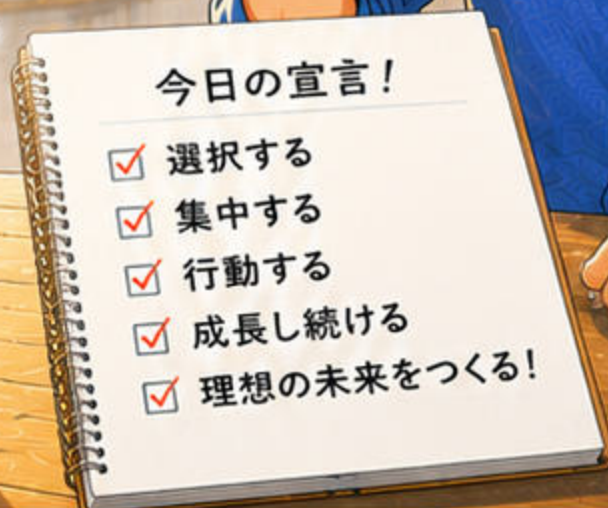
未来は、自分の手でつくれる!



あなたの人生は、今日から**最高のストーリー**になる!

選択と集中で、 理想の未来は 必ずつくれる!

すべてをやろうとしなくていい。
正しく選び、集中して行動すれば、
あなたの理想の未来は、
あなたの手でつくれる!




よし!
今日も選択して、
集中して、
一歩ずつ進もう!

理想の未来をつくる3つのステップ

1 選ぶ

やるべきことを明確にし、
自分の未来に必要なことを
選び取る。




 選ぶことが、
すべてのスタート!

2 集中する

選んだことに時間とエネルギーを
集中し、ムダを手放す。




 集中が、
大きな成果を生む!

3 行動し続ける

小さな一歩を積み重ね、
成長し続けることで、
理想の未来に近づく。



 行動の積み重ねが、
未来をつくる!

さあ、今日から
あなたの人生の主演は、
あなた自身だ!

- ✓ 選択は、未来の自分へのプレゼント
- ✓ 集中は、成果への最短ルート
- ✓ 行動は、夢を現実に変える力
- ✓ 今日の一步が、明日の自分をつくる

選択し、集中し、
行動しよう!
理想の未来は、
すぐそこにある!

選択と集中で、**理想の未来**を手に入れよう!

選択と集中で、 理想の未来を つかみ取れ!

毎日の小さな選択と集中が、
やがて大きな差を生み、
理想の未来を現実にする。

未来は、あなたの選択で変えられる!



よし!
今日も、自分の
未来のために
最高の選択を
しよう!



今日の行動リスト

- やることを明確にする
- 不要なことを手放す
- 時間を有効に使う
- 成長し続ける
- 理想の未来に近づく!

小さな一歩が、
大きな未来を
つくる!

選択と集中がもたらす未来の変化



時間が増える
→ 心に余裕が生まれる



成果が出る
→ 自信がつき、チャンスが広がる



成長が加速する
→ 理想の未来に近づける

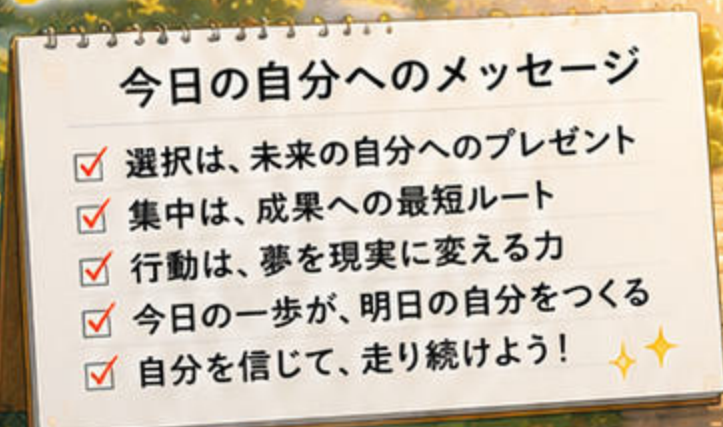
この積み重ねが、理想の未来をつくる!

今日から意識したい3つのポイント

- 1** 選ぶ基準を持つ
自分の目標に合うかどうかで判断する
- 2** 集中できる環境をつくる
ムダを減らし、やることに没頭できる環境へ
- 3** 自分を信じて続ける
続けることで、未来は必ず変わる!

未来を変えるのは、今日のあなたの選択!

選択と集中で、 理想の未来を 自分の手でつくりよう!



未来は、
自分の手で
切り開ける!

今日の選択が、
最高の未来をつくる!

さあ、あなたも選択と集中で、理想の未来へ走り出そう!

選択と集中で、 理想の未来を 加速させよう!

選択と集中は、あなたの人生を
より豊かに、より充実したものにする
最強の戦略!


今日からその力を発揮しよう!

さあ、今日の
選択が、未来の
自分をつくる!
最高の一日に
しよう!

今日の決意!

- 選択する
- 集中する
- 行動する
- 成長し続ける
- 理想の未来をつかむ!

選択に
集中!

小さな一歩が、
大きな未来を
つくる! 

選択と集中が、未来を大きく変える理由

1 時間が増える

やることを絞ることで、
大切なことに多くの時間を使える!



時間を味方につけて、
理想に近づける!

2 成果が出る

集中することで、質が上がり、
結果が出やすくなる!



成果が、自信と次の
チャンスを生む!

3 成長し続ける

行動し続けることで、
理想の未来が現実になっていく!



成長の先に、
最高の未来がある!

この3つのサイクルを回し続ければ、あなたの人生はどんどん加速する!

今日のまとめ

- 選択は、未来の自分へのプレゼント
- 集中は、成果への最短ルート
- 行動は、夢を現実に変える力
- 今日の一步が、明日の自分をつくる
- 自分を信じて、走り続けよう!

選択と集中で、理想の未来をつくる!

最高の未来は、
今日の選択と
行動から始まる!

あなたの未来は、あなたの手の中にある!

さあ、選択し、集中し、行動して、理想の未来を手に入れよう!

選択と集中で、 理想の未来を 必ずつかもう!

あなたの人生を変えるのは、
特別な才能や環境ではありません。
正しい選択をし、集中して行動すること。
それだけで、未来は大きく変わります!

未来は、あなたの選択で決まる! 今日のベスト選択!

- ✓ やることを明確にする
- ✓ 不要なことを手放す
- ✓ 時間を有効に使う
- ✓ 今日から行動する
- ✓ 理想の未来を信じる!

自己投資

スキルアップ

習慣化

思考整理

価値ある挑戦

選択に
集中!

小さな一歩が、
最高の未来を
つくる!



今日からのあなたの行動で、未来は変わる!



選択する力を磨く

自分にとって本当に大切なことを選び、
優先順位をつけよう!



集中して行動する

一点に集中し、小さな一歩を
積み重ねていこう!



成長を続ける

振り返り、改善しながら、
理想の自分へ進化しよう!

行動し続ける限り、未来はどこまでも広がる!

あなたの未来をつくる5つの約束

- 1 選択は、未来の自分へのプレゼント
- 2 集中は、成果への最短ルート
- 3 行動は、夢を現実に変える力
- 4 今日の一歩が、明日の自分をつくる
- 5 自分を信じて、走り続けよう!

この5つを意識して、最高の未来へ!

あなたの人生は、あなたの手の中にある!

選択し、集中し、 行動するあなたが、 理想の未来を つくる主役だ!

さあ、今日から
最高の未来へ、
一緒に進もう!

未来は、
自分の選択と
行動でつくれる!
最高の人生を
スタートしよう!

スワイプ型漫画LP

あなたの未来は、今日のあなたの選択から始まる!