



ストレスや悩みを軽減し、集中力や創造力をアップ！一流の人は夜が違う！

結果を出し続ける人が 夜やること

6月24日(水)発売

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、後藤 勇人 著『結果を出し続ける人が夜やること』を2020年6月24日(水)に刊行いたします。

新しく生まれた夜の時間をどう過ごすか

近年、働き方改革によるワークバランスの変化や新型コロナウイルス感染拡大防止対策による在宅ワークの増加により夜の過ごし方、時間の使い方が大きく変わってきています。

本書は、「結果を出す夜活トレーナー」である著者が、一流の人が行っている人生が変わる最高の夜の過ごし方をご紹介します。1~5分ほどでできてしまうものも多いので、読んですぐに取り組むことが可能です。

書籍名：結果を出し続ける人が夜やること

刊行日:2020年6月24日(水) 価格:1,300円(税別)

著者名:後藤 勇人(ごとうはやと) ページ数:216ページ

ISBN :978-486667-197-0

【目次】

はじめに

第1章 最高の自分に生まれ変わる夜のワーク

第2章 仕事で効率よく結果を出す夜のワーク

第3章 アイデアが高まる夜のワーク

第4章 人との関係が劇的によくなる夜のワーク

第5章 将来の夢を実現する夜のワーク

第6章 心を元気にする夜のワーク

おわりに

【著者プロフィール】

後藤勇人(ごとう・はやと)



結果を出す夜活トレーナー。朝の成功習慣トレーナー。ブランディングプロデューサー、一般社団法人「日本女性ビジネスブランディング協会」代表理事、有限会社BK プロジェクト代表取締役社長・BK グループCEO。専門学校卒業後、24歳で起業し、ヘアサロン・日焼けサロン・ショットバーなど、32歳までにグループ4店舗を展開、1億円の自社ビルを建て、年収2000万円を達成。現在は、リアル店舗の経営をしながら、プロデューサーとしても活躍。クライアントには、グレコで有名な世界一のギター会社「フジゲン」創業者横内祐一郎氏やミスコンテスト日本代表など多岐に渡り、世界中にクライアントがいる人気コンサルタントでもある。

著書に『結果を出し続ける人が朝やること』『人生を変える 朝1分の習慣』(ともに、あさ出版)、『夢実現とお金の不思議な29の関係』(同友館)など多数。



「朝の成功習慣トレーナー」のシークレットセミナー「結果を出す夜活」

実業家、ブランディングプロデューサーである著者が、朝の成功習慣トレーナーとして著したロングセラー『結果を出し続ける人が朝やること』。

この本を基にしたセミナー中、「朝より、夜のほうが集中できるような気がする。夜型人間は不利なのか?」「最近、夜に自由な時間が増えた。朝のように時間活用できないか」などの質問がよせられました。

そこで、こうした方々向けに、もともと超夜型人間でもあった著者が「夜時間の活用法」をこっそり教えるシークレットセミナーを始めたところ人気を博し、限定での開催では多くの人に伝えることができないため、今回初めての夜活にスポットを当てた書籍の発売となりました。



『結果を出し続ける人が朝やること』
あさ出版 / 2016年11月18日 発刊



よりよい明日を迎えるための「夜時間の活用法」を一部紹介

※本書より一部要約抜粋

★「ただいま」と言ってから家に入る

夜時間は、リラックスして翌日のパフォーマンスを上げるために力を溜める時間でもあります。日中のオンの時間との切り替えをしっかりとつけることが何より大切です。

オフの時間を意識して作り出すことで、オンの時間に最高のパフォーマンスをすることができるのです。「ただいま」でスイッチを切り替えて、リラックスタイムをスタートしましょう。

★書店に立ち寄り、本を買って読む

脳は夜、睡眠を取っている間に、その日に取り入れた情報を整理し、必要なものを確実に定着させるため、夜に集中して読むことで記憶に残りやすくなります。また本には心を癒したり、ストレスを軽減したりする働きがあり、その日の負荷を外し、ぐっすり眠る手助けをします。

そして何より、腰を落ち着けて、しっかり本を読むことで、本を味わうことができます。

★四字熟語で心を整える

四字熟語は、仏教の教え、日本や中国の偉人、高名な博識者が自身の体験、学びをもとにつくられ、現在まで伝わってきたものが多く、人として学ぶべきこと、在り方が詰まっています。「明日、こうありたい」と思う言葉を選び、見つめるだけでも、心を整え、成長のスイッチを入れることができます。

心を整え、前に向く時間になるので、日常でブレた自分を本来の自分に戻すことができます。

★ベッドサイドに「おめざメモ」をセットする

寝起きのぼんやりした時間は瞑想状態に近く、様々なアイデアが浮かびやすくなります。この時に浮かんだアイデアは、意識で理論的に考え出したものではなく、潜在意識から自由な発想で生まれてくるものなので、大きな利益を生み出すことができます。こうした、ふとした時に思いついたものを、ただの思いつきだけで終わらせるのはもったいないです。

そうならないために、「おめざメモ」を準備しましょう。「おめざメモ」とは、起き抜けにアイデアを思いついた瞬間に殴り書きするためのメモのことです。アイデアは、鮮度が非常に重要です。逃さないためにも、夜にしっかり準備をしましょう。