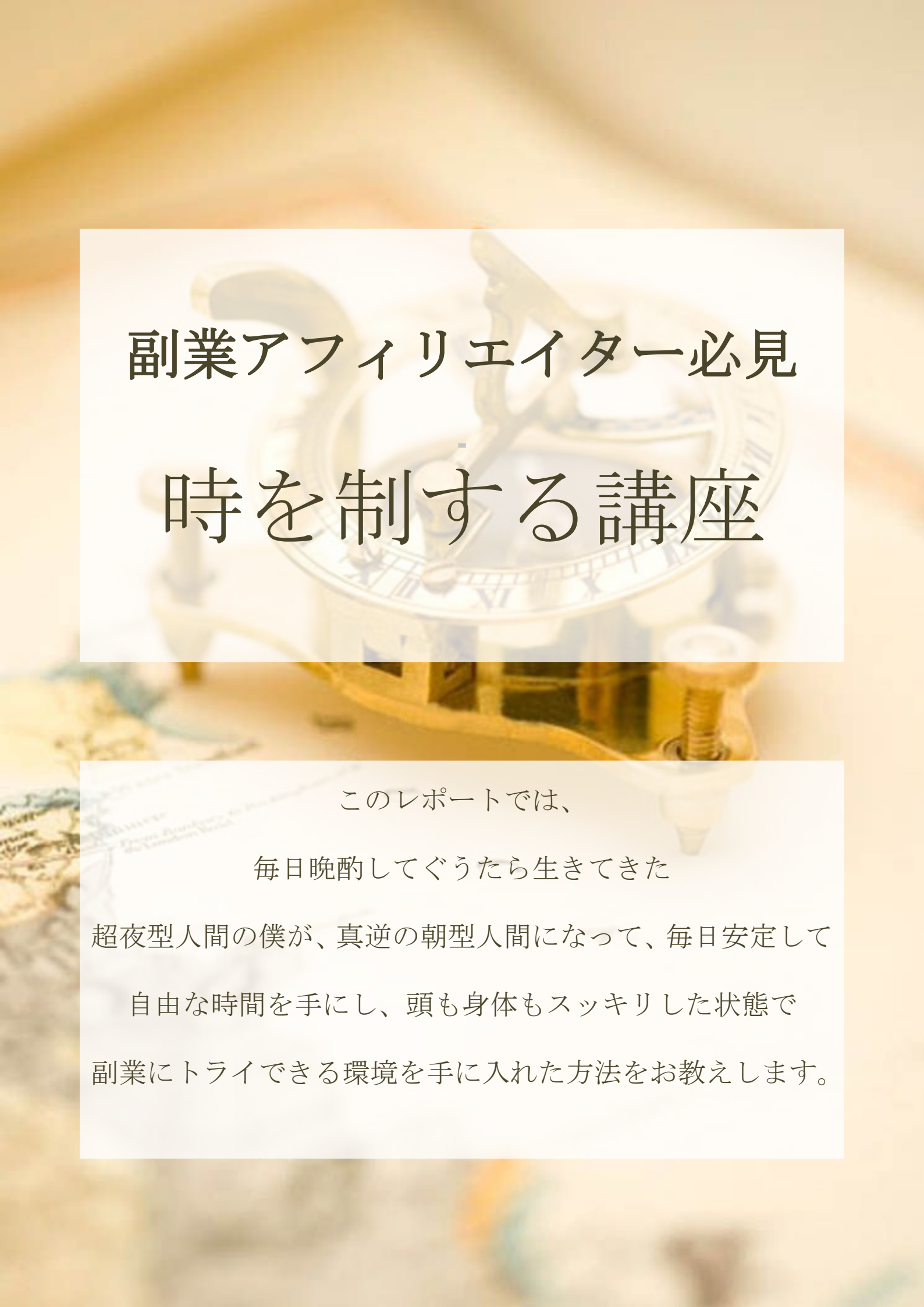




副業アフィリエイトター必見 時を制する講座

このレポートでは、

毎日晚酌してぐうたら生きてきた

超夜型人間の僕が、真逆の朝型人間になって、毎日安定して

自由な時間を手にし、頭も身体もスッキリした状態で

副業にトライできる環境を手に入れた方法をお教えします。

■ はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

■ 目次

■ はじめに.....	3
■ ご挨拶.....	5
■ 第1章 時と向き合う.....	7
時間は人間に与えられた平等のもの.....	8
習慣を変えるには.....	11
■ 第2章 朝型人間になる秘訣.....	14
失敗談と解説.....	15
☆寝る前にコーヒーを飲む.....	15
☆寝る前にパソコンを触る.....	16
☆こたつで寝る.....	16
☆布団に入って明日の予定を考える.....	17
☆布団に入ってスマホを見る.....	17
効果ありと実感した方法.....	18
☆寝る前に栄養ドリンクを飲む.....	18
☆朝早くから仕事だと思い布団に入る.....	19
☆しっかりした呼吸を寝る前と起きた時に意識する.....	19
☆深呼吸しながら、背伸びして、体のストレッチをする.....	20
☆寝起きに、ホットドリンクを飲む.....	20
☆起きたらすぐに上半身を起き上がらせる.....	21
☆目的を明確にする.....	21
■ あとがき.....	23

■ ご挨拶

レポートを手にして頂きありがとうございます。

アフィリエイトの只野です。

僕のプロフィール

誕生日：1981.07

好きなもの：アニメとマンガ！読書や映画鑑賞。音楽フェスで暴れる。ビールとワイン

嫌いなもの：セロリ

セロリは、臭いも味も本当に受け付けない。

インスタントラーメンのスープに入っているのがわかるほど嫌い、敏感（笑）

食べることは出来るけど、出来ることなら口に入れずにひっそりと人生を生きたい。

アニメが大好きで、夜中に見すぎて次の日寝坊することもしばしば！

よく見た目からは想像できないと云われます。

このレポートを書いている前日は、『からくりサーカス』を見ていましたね。

映画は全般みますが、強いてあげるならホラー系が苦手！

音楽は、クラシックから全般聞きますが、パンクロック、メタルがメインです。

音楽フェスは、サマーソニックに結婚前は毎年行っていました！

いつかフジロックに行ってみたい☆

少しでも僕に興味をお持ちいただけましたら、嬉しく思います。

もっと詳しいプロフィールはこちら

⇒<https://wp.me/p5ahS8-n>

転職を繰り返し、ようやく有名企業に転職できこれで人生安泰だと思っていたが、まさかのブラック企業、最低 12 時間拘束！さらに残業は基本給に織り込み済み・・・？会社としては超過残業はつくものの、上司がそれを許さない。出勤簿の不正記入を推奨。

そんな企業で働きながら、副業は無理なのか？

誰でも僕と同じように時間をコントロール出来れば、副業に集中できる環境を手にする事が出来ます。以前は、朝 4 時に起きていたけど、1 時間ほどでまた布団へ入ってダラダラ、

しかし、今回の方法を試して僅か 1 週間で、朝 4 時に勝手に目が覚め、念のためにセットしたアラームが鳴る頃には、起き上がっているほどです。

僕が得られたもの

- ・ 子供に邪魔される事がなくなった
- ・ 毎日、安定して作業時間（2 時間以上）
- ・ 集中できる環境
- ・ 家族と向き合える時間が増えた
- ・ 晩酌しても仕事ができる

などなど、良いこと尽くめです。

その方法をこのレポートで包み隠さずお伝えします。

■ 第1章 時と向き合う

仕事が終わって家でマッタリしてる時間を削って、疲れた身体に鞭打って副業にチャレンジするのは、ものすごく大変ですよ。

仕事して、帰ってまた仕事



- ・晩酌したい
- ・テレビをみたい
- ・ゲームをしたい
- ・寝たい

家に帰ると誘惑だらけで副業どころではない。

でも、考えてもらいたいのが時間が過ぎるのはあっという間ではありませんか？

人間に、平等に与えられた【時間】を制してこそ新しい未来へ進むことができます。

時間は人間に与えられた平等のもの

『時』というのは、とても大切なものと云う事を忘れていませんか？

そう、時というのは、人間に平等に与えられたものです。

当たり前のようにあるので、特に意識していないかもしれませんね。

しかし、このように考えた事がありますか？

僕たちは、時間を企業に切り売りして、その対価としてお金をもらっています。

わかりやすいのが、時給制の仕事

人生の大切な1時間をその金額で企業に売っていると考えられます。

この時間をテーマにした映画で『TIME』というのがあります。

この映画は、僕に時間の大切さを簡単にわかりやすく教えてくれました。

働いたら、お金ではなく時間で払われます。

なので、食べ物を購入するのも、時間です。

この時間は、他人に渡すことができます。

家族にもあげれますし、強盗にだってあいます。

その時間がなくなれば、死んでしまいます。

まさに、『時は金なり』

そして、僕は今！この時を大切に生きたいと考える様になりました。

もっと身近な事でいうと、

誕生日は毎年やってきますが、あなたの20歳の誕生日は、24時間しかありません。

たった24時間です。

24時間の中でも、有意義に過ごせる時間というのは、短いですね。

その時間はかけがえのない時間にちがいありません。

数時間も経てば二度と味わえないものです。

でも、普段の何気ない時間もこれと同じ位大切ななのに、
時間が大切だということを忘れてしまっているあるいは、考えないようにして生きています。

『時』の大切さを再認識して頂けたとおもいます。

そして、副業で財をなすには、まず人生の時間を多くすることが必須です。

※多くすると言っても1日30時間になるということではありません。

時間が過ぎるのは、あっという間と話しましたが、

それは、人間がほぼ無意識つまり習慣で生きているからです。

例えばあなたのご飯を食べる時を思い浮かべて下さい。

お箸を親指と人差し指と中指でバランスよく持って、

ご飯を中指に力をいれて挟む・・・

そんな事をいちいち考えて御飯食べるのは、お箸を使いこなせていない子供やお箸に馴染みのない外国人の方ぐらいです。

普段から何も意識することなく、普通に使って食べてます。

子供の時に、叩き込まれて習慣になったからです。

では、そのお箸の使い方間違ってますよ。

実際はこうやって持って使わないと、指がおかしくなりますよ。

なんて言われて、習慣でやってたことを変えるってなると相当苦労するし、ものすごい労力が必要になりますよね。

時間の使い方に関しても、同じことが言えます。

何もないければ、朝起きて、寝るまで同じようなサイクルで生きているはずですよ。
つまり、この習慣を変えなければ新しい時間のサイクルは生まれないという事です。

習慣を変えるには

恐ろしいことに、人間は 99%以上が習慣によって行動されていると言われています。
ちなみに残りの 1%は、(本当は、もっと少ないと言われています。)
新しいことにチャレンジする瞬間だそうです。

考え方も習慣なんです。

自分の習慣を元に判断してあまり頭を使わないように生きている。という風にも捉えられますね。習慣にするまでには、ものすごく頭を使って何度もやって、ようやく習慣として出来るようになります。

新しい職場や環境になった際、先輩たちはこぞって

『慣れればどうって事ないよ。最初は苦労するけどね。』

よく耳にする言葉ではないでしょうか？

習慣にするまで、時間はかかるけど、習慣にしまえば、初めは難しい出来ないと感じた事でも、意外と簡単に出来るようになるということです。

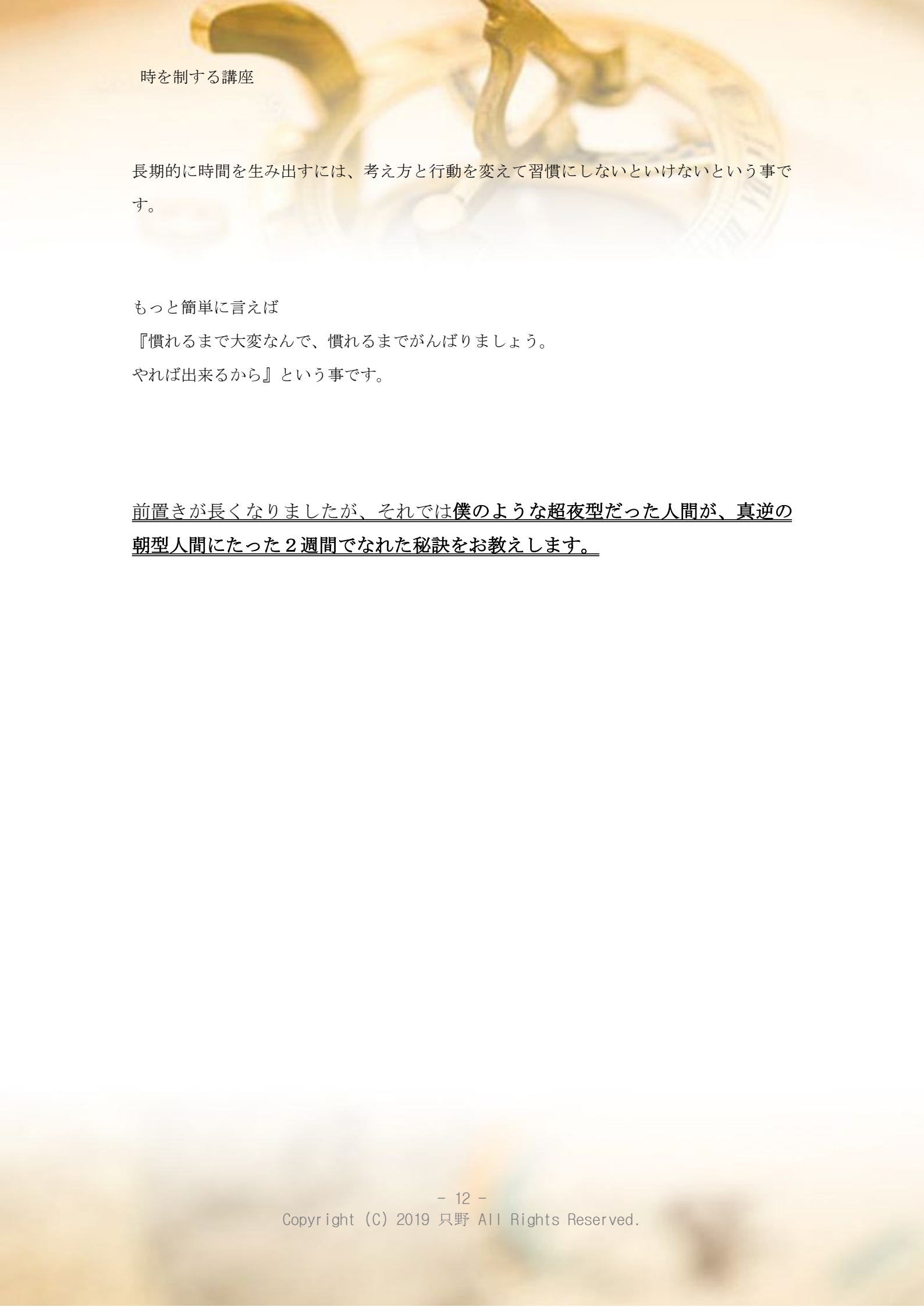
ビジネスでも、ノウハウとマインドをセットで学ぶ事が多いのは、
今までの考え方や捉え方では上手くいかないよ！

何をすれば成功できるって事も大事だけど、考え方や捉え方の習慣を見直さないとダメだよって事だからです。

ノウハウとマインドは50：50ぐらいって言われるほど大事で、稼げてない人ほどマインドを無視してノウハウばかり追い求めてしまう。

そういう悪いサイクルに陥る人も中にはいます。

何が言いたいのかというと、



時を制する講座

長期的に時間を生み出すには、考え方と行動を変えて習慣にしないといけないという事です。

もっと簡単に言えば

『慣れるまで大変なんで、慣れるまでがんばりましょう。

やれば出来るから』という事です。

前置きが長くなりましたが、それでは僕のような超夜型だった人間が、真逆の朝型人間にたった2週間でなれた秘訣をお教えします。

■ 第2章 朝型人間になる秘訣

毎朝、何時に寝ても仕事ギリギリまで寝ていた僕が、
朝方人間になりたいくてやった事とやったけど失敗だと思う事をご紹介します。

やったけど失敗だと思う事

- ・寝る前にコーヒーを飲む
- ・寝る前にパソコンを触る
- ・こたつで寝る
- ・布団に入って明日の予定を考える
- ・布団に入ってスマホを見る

本当に効果があると実感している事

- ・寝る前に栄養ドリンクを飲む
- ・朝早くから仕事だと思い布団に入る。
- ・しっかりした呼吸を寝る前と起きた時に意識する。
- ・深呼吸しながら、背伸びして、体のストレッチをする
- ・起きなかった時の絶望を考える
- ・なぜ朝方人間になりたいのかリストアップ

失敗談と解説



それでは、やったけど失敗だと思う事を1つ1つ説明します。

☆寝る前にコーヒーを飲む

コーヒー＝目が覚めるってよく言われてますよね。

この効果は飲んでからだいたい30分後から徐々に現れるそうです。

では、飲んでから30分以内に寝ることが出来れば、
起きてすぐに目が覚めるのではないかな？

と考えたわけですが、コーヒーの利尿作用が凄くて、
寝ている合間にトイレに行かなくてはならず、
いい睡眠がとれなくなり、寝起きに余計に眠たくなったので、失敗です。

☆寝る前にパソコンを触る

寝る前に起きてからやることをまとめてから寝て、起きてすぐに良いスタートがきれるようにしようと思ってやったのですが・・・

目が疲れるのか寝付きが悪くなったので、
明日の本番に悪影響がでて良くなかった。

寝る前に目を疲れさすのは良くないですね。

☆こたつで寝る

こたつで寝ると確かに熟睡出来ないのか、目が覚める事は覚めます。
ただ、布団で寝た時に比べて身体のダルさが半端ないです。

そんな状態で、集中して作業なんて出来ませんでしたし、すぐに眠くなってちょっと作業して寝ていました。

疲れをとるためにも、いい睡眠は大切ですね☆

☆布団に入って明日の予定を考える

一見よさそうに思えますが、頭の中が明日の事で頭が一杯になり、寝付きが悪くなります。
寝起きもあまり良くなって、疲れが残っている感じがしました。

※明日やることは、その日の作業が終わった食後から晩ごはんぐらいまでに決める。

☆布団に入ってスマホを見る

パソコンと被りますが、目覚ましのセットや、アプリの通知などつい見えてしまいがち
ですが、目の疲れに繋がったり、良い睡眠の妨げになるので良くなかったです。

効果ありと実感した方法



☆寝る前に栄養ドリンクを飲む

栄養ドリンクといっても高価なものではなく、
薬局で最も安い30円ぐらいのものです。

寝ている間に疲れをとるのか、わかりませんが、
ものすごく目覚めが良くて朝からスッキリ元気でやる気マックスです。

本当にオススメ☆

僕のように、4時前に勝手に目が覚めるぐらいの習慣になれば必要ないです。

※僕で2週間毎日寝る前に飲んでました。

☆朝早くから仕事だと思い布団に入る

子供の頃、明日遠足だからこの時間に起きないと・・・

あれ？普通に起きた？どうして？

なんて経験ないですか？

それと同じような感じで仕事で早く起きないといけないと自分に言い聞かせて、遅刻出来ないとか、ちょっとネガティブかもしれないですが、習慣にするまでの辛抱なんです、良しとしましょう。

☆しっかりした呼吸を寝る前と起きた時に意識する

呼吸って大事ですよ。

そう脳に酸素がいないと、人間はすぐに死んでしまいます。

飲まず食わずの日じゃないくらい早くです。

脳にたっぷり酸素を送って寝ましょう。

やり方はとっても簡単。

鼻から深呼吸するんですけどコツがあって、

酸素が鼻から通って、目の上から頭のとっぺんまで酸素を送るイメージです。

これを10回ぐらい行います。

かなり頭がスッキリしませんか？

作業中、ダラダラしてしまった時にやると、

頭がリセットされて、集中力が上がるので覚えておくの良いと思います。

僕の説明がわかりにくいって方は、

こちらの瞑想アプリ（無料）を使って下さい。

<https://yoga-lava.com/meisoon/>

☆深呼吸しながら、背伸びして、体のストレッチをする

さっきの深呼吸をしながら背伸びするだけです。

パソコン触ってると肩が凝るので、肩甲骨のストレッチがオススメです。

時間にしてほしい1分ほど、10回ぐらい深呼吸するだけの楽な感じです。

心身ともにスッキリした状態で寝ると良い睡眠が取れるように感じます。

☆寝起きに、ホットドリンクを飲む

寝起きに、コップ1杯の白湯やホットミルクを飲みます。

ホットドリンクで腸を温めて身体にスイッチを入れてるような気がします。

美容にもいいみたいです。

というのも、ある有名な海外のファッション雑誌で表紙を飾る50代のモデルさんがいる

のですが、彼女の経歴が凄くて！！

20代トップモデルで活躍されていたんですが、現役を引退されて20年経って、当時の雑誌の編集者にあった時に『なんて変わり果ててしまったんだ。あの当時の君の面影がない。』

そんな感じで批判されたそうです。

この女性は、毎朝のコーヒーをやめ、白湯に変えて、トップモデルに返り咲くって事があったそうです。

※白湯に変えた以外にもやったと思いますが、テレビでは重きをおいて伝えてました。

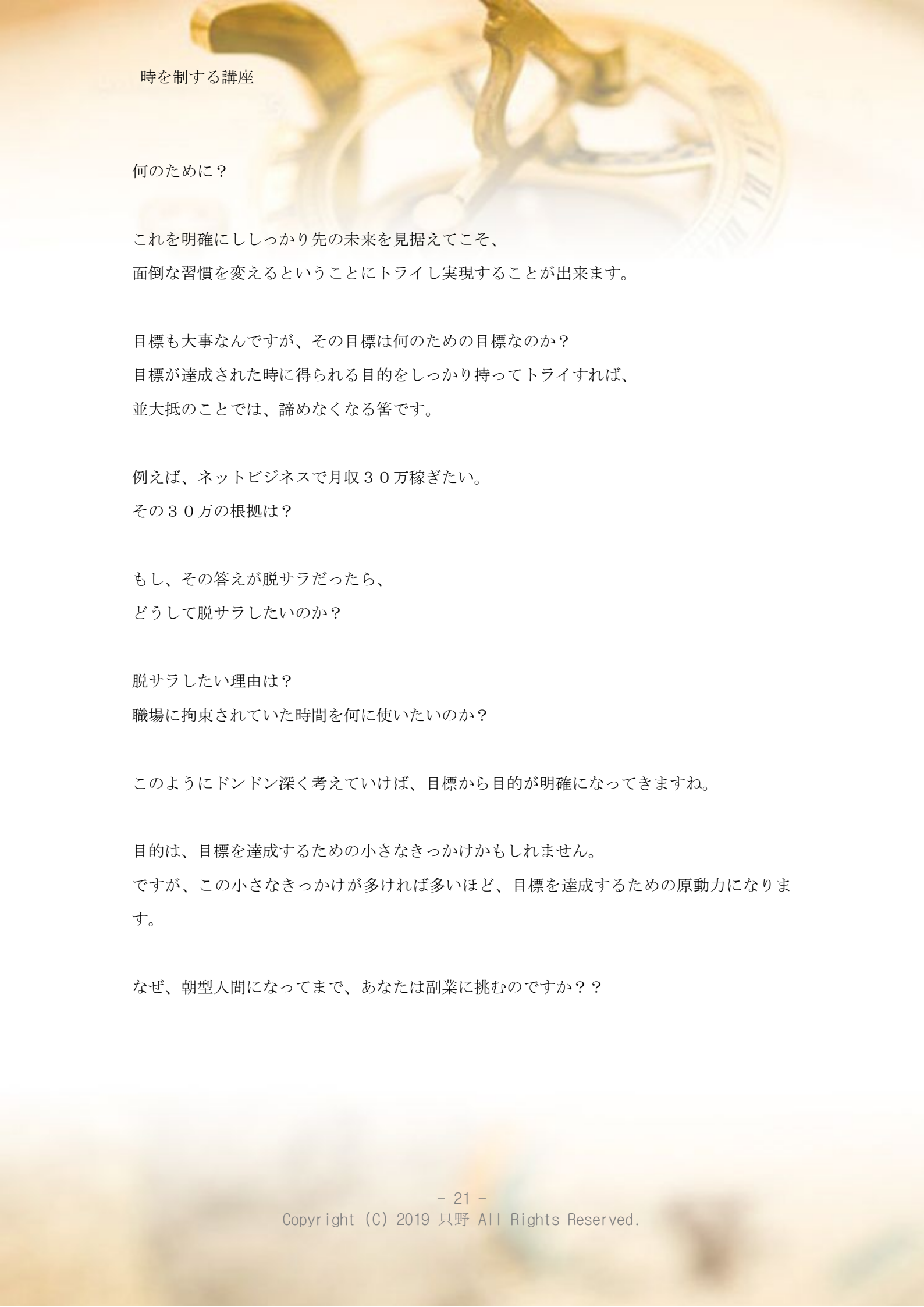
うろ覚えなんでざっくりした説明になりましたが、朝起きて腸を温めるのは大事だって事が言いたいわけです。

☆起きたらすぐに上半身を起き上がらせる

どれだけ目がパッチリ覚めても、ゴロゴロしては2度寝してしまいますので、

当たり前なんですが、さらにパッチリさせるためにも、起き上がって、ゴロゴロしないようにしましょう。

☆目的を明確にする



時を制する講座

何のために？

これを明確にししっかり先の未来を見据えてこそ、
面倒な習慣を変えるということにトライし実現することが出来ます。

目標も大事なんですが、その目標は何のための目標なのか？
目標が達成された時に得られる目的をしっかり持ってトライすれば、
並大抵のことでは、諦めなくなる筈です。

例えば、ネットビジネスで月収30万稼ぎたい。
その30万の根拠は？

もし、その答えが脱サラだったら、
どうして脱サラしたいのか？

脱サラしたい理由は？
職場に拘束されていた時間を何に使いたいのか？

このようにドンドン深く考えていけば、目標から目的が明確になってきますね。

目的は、目標を達成するための小さなきっかけかもしれません。
ですが、この小さなきっかけが多ければ多いほど、目標を達成するための原動力になります。

なぜ、朝型人間になってまで、あなたは副業に挑むのですか？？

■ あとがき

今回は、早起きして頭も身体もスッキリした状態で、集中できる時間を確保する方法をお伝えしました。

ノウハウとマインド（考え方、捉え方）が重要という事は学んでいただけたでしょうか？

今回のレポートでいう

マインド（考え方、捉え方）は、『1章の時間と向き合う』

ノウハウが2章『朝型人間になる秘訣』となります。

人間大抵の事は、『やれば出来ます』

出来ない時は、マインドかノウハウどちらかが欠けているという場合がほとんどです。

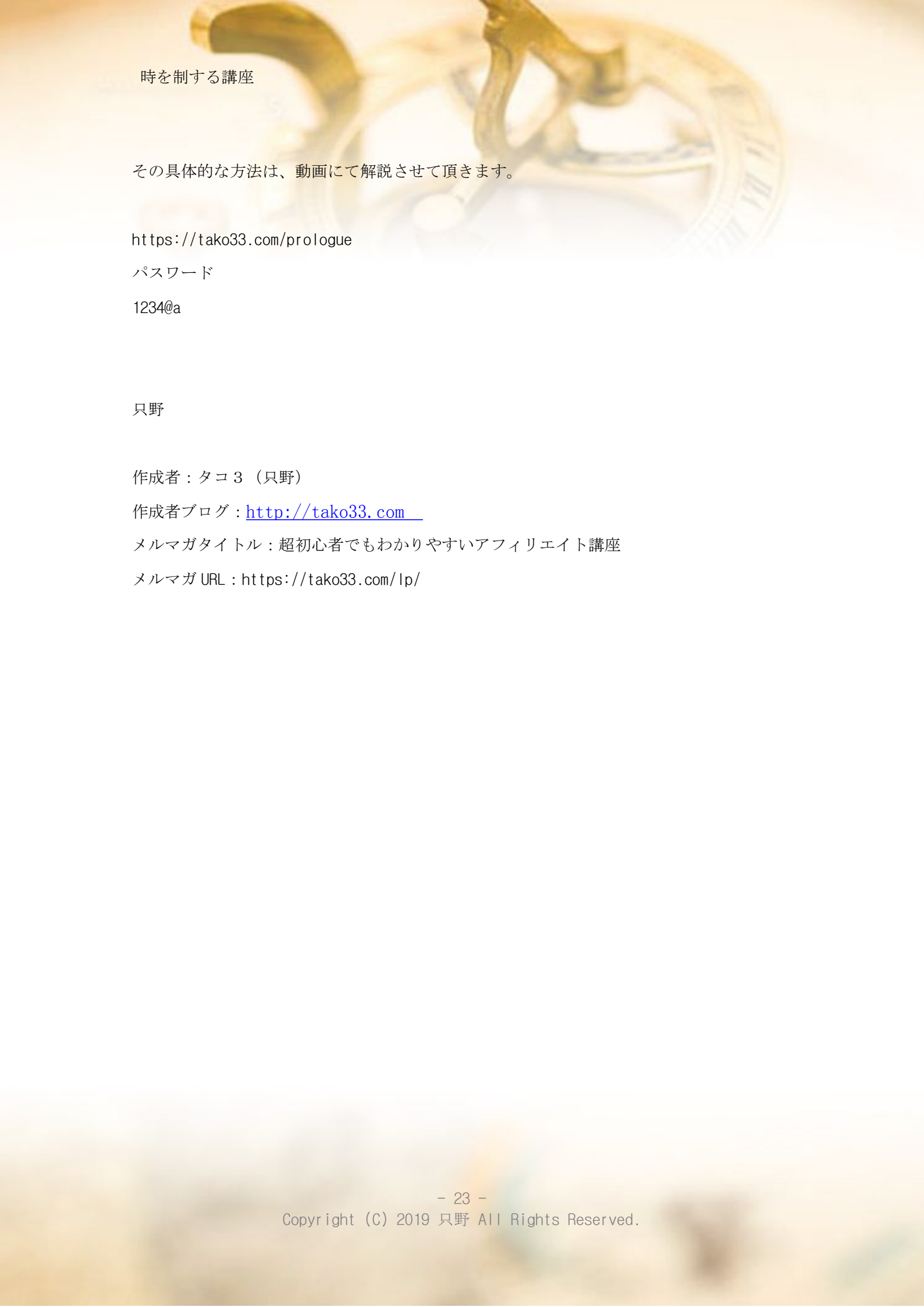
今回の朝方になるという一見単純な事でも、ノウハウだけではなくマインドも必要です。

ノウハウとマインドを身に着けるつまり習慣にするということを学んで下さい。

しかし、この状態では、あなたに早起きして睡眠時間を削り、
空いている時間を作っているだけにしか過ぎません。

これにはもちろん、続きがございます。

この空いた時間を使ってさらに、時間を得る方法をご紹介します。



時を制する講座

その具体的な方法は、動画にて解説させていただきます。

<https://tako33.com/prologue>

パスワード

1234@a

只野

作成者：タコ3（只野）

作成者ブログ：<http://tako33.com>

メルマガタイトル：超初心者でもわかりやすいアフィリエイト講座

メルマガ URL：<https://tako33.com/lp/>

