



【目からウロコ】これなら簡単！集中力アップの秘策
矢野昭二



【目からウロコ】これなら簡単！集中力アップの秘策

・著作権について

本冊子並びに本冊子の表記は、著作権法で保護されている著作物です。

本冊子の著作権は発行者にあります。

本冊子の使用に関して、以下の点を十分ご留意ください。

・使用承諾に関する契約

本契約は、本冊子を持つ個人・法人（以下甲）と発行者（以下乙）との間での契約です。本冊子を甲が受理し開封したことにより、以下の契約に同意したことになります。

第一条 本契約の目的

乙が本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲がしようする権利を承諾するものです。ただし、使用は非独占的なものに限られます。

第二条 禁止事項

本冊子に含まれる一切の情報は、著作権法によって保護されます。本冊子に含まれる情報を、甲は乙の書面による事前許可なくして出版・講演活動およびメディア配信などによって一般公開することを禁じます。また、電子メディアによる配信等によって一般公開することを禁じています。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は自らの所属する会社や組織においてのみ、本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

第三条 損害賠償

甲が本契約の二条に反し、乙に損害が生じた場合には、乙は甲に対し違約金を請求する権利を有するものとします。

第四条 契約の解除

甲が本契約に反したと乙が判断した場合は、乙は使用承諾に関する契約を解除することができるものとします。

第五条 免責事項

本冊子に含まれる情報の使用責任の一切は甲にあり、この情報により甲に損害が生じても、乙は一切の責任を問われません。



【目からウロコ】これなら簡単！集中力アップの秘策

この度は、
私の無料レポートをダウンロードして頂き、本当に感謝です♪

自己紹介から簡単にさせていただきます。私の名前は「矢野昭二」です。

私は、インターネットビジネスを始めて3年目になります。

サイトアフィリエイトやフェイスブックアプリのアフィリエイトなど、
多くのジャンルのアフィリエイトを経験してきました。

俗にいう「高額塾」でも、いろんなことを学んできました。

学んだ事の中で一番大事なことは、
「高額塾に入っても稼げない」
ということかな～

稼げるまでには、時間もかかり、寄り道もいっぱいしてきました。
でも、今では、安定した収入を得られるようになりました。

新しくアフィリエイトをされる方や、稼げなくて悩んでおられる方に
わたしのように迷ったりせずに、そして時間をかけずに最短距離で稼げ
ることが出来るようにと、このレポートを作成いたしました。

もっと詳しいプロフィールは下記URLでも確認できますので

少しでも興味を持たれた方はコチラからご覧いただきたいと思います。

<http://navi-info.org/profiel>

目次

はじめに	5
集中力が続かない原因とその解消方法	7
1. 精神的に落ち込んでいたり不安定な時	7
2. あなたの周りの環境が乱れている時	8
3. 体調がすぐれない時や睡眠不足の時	9
集中力を持続させる方法	10
集中力を必要としない作業を合間に	12
最後に	13
無料レポートの紹介	15

はじめに

「**集中力**」は、何をするにしても大事ですよ。

社会人になって、
会社では仕事に集中しなければならないし、
ネットビジネスで稼ぐにも、**集中力**は必要です。

でも、**集中力**を保つことは、案外難しいです。

気合で頑張っても、長続きしないし、
作業のクオリティも大きく低下していきます。

ちょっとしたコツをつかめば、
誰でも、
集中力を自分で制御することが出来るのです。

このレポートでは、ネットビジネスで稼ぎ続ける
集中力についてまとめてみました。

辛い作業も**集中力**をコントロールすることで、
楽しみに変わっていきます。

格段に能率も上がりますので、それに応じて、
報酬もアップすること間違いありません。

集中力が続かない原因とその解消方法

1. 精神的に落ち込んでいたり不安定な時

何か心配事があったり、
気持ちが落ち込んだり高揚している時は
物事に集中することが難しくなります。

そんな時は**深い腹式呼吸でリラックス**すると、
感情が落ち着いて、
精神的にも安定します。

すると、**脳が活性化して集中する**ことができます。

2. あなたの周りの環境が乱れている時

作業機の周りがきっちりと整頓されていなかったり、
気になるものが、目について離れない時など、
集中しようとしても、他のことに興味が削がれます。

そんな時は、**掃除をしましょう。**

ゴミや埃をキレイに取り除くことで、心機一転
作業を開始することができます。

脳を安定させるセロトニンが分泌されて、
気持ちも落ち着かせる事ができます。

3. 体調がすぐれない時や睡眠不足の時

いつも、万全の状態ですらられる保証はありません。

時には、熱ぽかったり、
カラダがだるい時もあります。

頭がボーとして作業どころじゃありませんよね。

そんな時は、
無理して作業をする必要はありません。

ぐっすりと**睡眠**をとって体調を整えましょう。

集中力を持続させる方法

脳科学では、
集中力の持続時間が最大で90分と言われています。

脳は、
「**楽しいことは好む**」が、
「**つらいことは避ける**」

というしくみになっています。

だから、
脳が楽しいと思わせる作業をするようにしましょう。

といっても、辛い作業も行う必要があります。

そんな時は、

**脳がつらいと認識する前に、
一旦作業をやめる**ことが大事です。

作業を休止しているところから、
再度、辛い作業を行うには、
何かのきっかけが必要です。

そんな時は、時間を決めて、
例えば、

「30分でこの作業を終えよう」とか
つまり、

脳に、辛い作業を行うと認識させるのではなく、
30分で作業を終える
ということを認識させることで、

脳は、「つらい」という意識を緩和させ、
その時間を有効に使おうとするので、
集中力が高まります。

集中力を必要としない作業を合間に

単純な機械的な作業を、
集中力を必要とする作業の合間に行うことで、

それが、
脳をリラックスさせることにも繋がります。

周りの環境に応じて一旦作業をやめるのは、

「脳の集中力は長く続かない」
というメカニズムがあるから、

どうしても、作業⇒休憩⇒作業というサイクルで
出来ない方にはオススメの方法です。

最後に

集中力を高めるコツは、

- ✚ 深呼吸で感情を整える
- ✚ 掃除をして環境を整える
- ✚ 睡眠を取り体調を整える
- ✚ 脳が辛いと思う前に休憩をとる

脳のしくみと集中のコツをうまく使って
やるべき作業を効率よくこなして下さい。

最後まで読んで頂き、誠にありがとうございました。

【矢野昭二のブログ情報】

ネットビジネスで本当に稼ぐことは出来るの！？

【6ヶ月で月30万円を稼ぐ手法を伝授します】

<http://navi-info.org/>

↓矢野昭二のプロフィールはコチラ↓

<http://navi-info.org/profiel>

【矢野昭二のメルマガ情報】

※メルぞうより無料でダウンロードされた方は
自動的にメルマガへ代理登録されます

発行者名：矢野昭二

連絡先：ashiyaproject@gmail.com

メルマガタイトル：ノウハウコレクターが実際に月30万円稼ぐ秘訣とは！？

メルマガの登録解除URL：<http://mail.os7.biz/m/bSpF>

無料レポートの紹介

1. 初心者が楽天アフィリエイトで月に30万円稼ぐ4つのポイント
[【メルぞう】](#)
2. メルマガ初心者用レイアウトとメルマガライティングテクニック
[【メルぞう】](#)
3. 2015年 フェイスブックアプリで稼ぐ最新の画期的な手法
[【メルぞう】](#)
4. アフィリエイトの超正攻法パワーブログを作る方法
[【メルぞう】](#)
5. SNS「tsu」スーの盲点と今だから稼げるワケを完全暴露
[【メルぞう】](#)
6. メルマガで月20万円の報酬をゲットする4つの理由
[【メルぞう】](#)
7. Tsu（スー）の友達5000名を30日間で獲得する方法
[【メルぞう】](#)

8. 1時間半でサテライトブログ60記事が作れる

[【メルぞう】](#)

9. Tsu (スー) で日本人の友達5000人を獲得する禁断の方法

[【メルぞう】](#)

10. あなたを成功に導く一番具体的な方法

[【メルぞう】](#)

11. アフィリエイトで稼ぐためのコピーライティングの方程式

[【メルぞう】](#)

12. メルマガ開封率を劇的にあげる6つの匠の技

[【メルぞう】](#)

13. アマゾンアフィリエイト初心者が月10万円の成果を出す方法！

[【メルぞう】](#)

14. 初心者にもわかりやすいプロダクトローンチ

[【メルぞう】](#)

15. 知らないと損するセルフイメージの極め方

[【メルぞう】](#)

【目からウロコ】これなら簡単！集中力アップの秘策



【目からウロコ】

これなら簡単！

集中力アップの秘策

<http://navi-info.org/>

Copyright (C) 矢野昭二 All Rights Reserved.