

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

# 「最適な1週間」を デザインする

UCLA の MBA教授 が教える  
“いつも時間に追われる自分”を  
やめるメソッド

人生が充実する、  
時間のつかい方  
HAPPY HOUR  
時間をつくるには、  
時間をつかおう。

SE SHOEBRA  
「人生が充実する」時間のつかい方  
定価 1,980円(税込) 978-4-7981-8069-4

UCLAで  
大人気の講義  
を書籍化