

# CONTENTS

仕事  
が速い  
私に  
生まれ  
変わる！  
時間  
& 習慣  
のコツ

会社も友達も教えてくれない！  
毎日がうまくいく  
仕事と時間のルール、教えます。



P6

## 第1部

ミス連発、ストレスばかり、定時で終わらない……

## できる人のコツで生まれ変わる！ できない私の劇的 Before→After!

- CASE1 なぜかバタバタして定時にあがれない
- CASE2 気をつけてるのに細かいミスを連発してしまう
- CASE3 仕事相手とうまく話せず意見が通らない
- CASE4 資料作りが下手だけど今さら聞けない
- CASE5 このままでいいのかな？未来が見えない

P36

## 第2部

効率的に資格取得・英語力&教養力アップする方法は？

## 初めての正しいキャリアアップのための How To 講座

英語編／資格編／教養編



P54

## column

ワンランク上の私になる名著14選

P58

## 第3部

忙しくても私らしさをキープ！女医&美のプロが教える

## 太らない&疲れない54のルール

太らない編／疲れない編



P78

## column

遅い時間でHPゼロでも大丈夫！

ヘルシー&おいしい&かんたん三拍子ぞろいのレシピ10

P82

## 巻末特典

初心者向けに世界一やさしく教えます！

知識ゼロでも大丈夫！絶対成功する貯蓄のお得技

はじめにお読みください

- ・本誌にて掲載されている情報は、特別な表記がない限り編集部調べによるものです。
- ・掲載されている情報の一部は、月刊『LDK』を元に制作しております。情報が現在と異なる場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ・p82～で紹介している投資・投資信託は場合によっては元本割れするケースもあります。必ずしも利益を保障するものではありませんので、ご自分で納得したうえでのご利用をお願いいたします。