

— 目 次 —

はじめに

自由な「仕事とプライベート」を手に入れるための起業	2
プライベートも充実させてこそその起業	4
不幸な起業家になってほしくない	6
なぜ僕が本書を書こうと思ったか	8
お金も時間も余裕のある起業家になった1つの状態	9

第1章 起業家として不幸にならない2つの条件

お金を儲けるだけでは起業家として不幸になる	18
ビジネスプランとライフスタイルのプランが必要	20
ライフスタイルの実現が大切なわけ	24
ビジネススタイルが第一にならないように	28

第2章 プライベートを犠牲にしたビジネスになっていない？

お金はあっても時間に追われる起業家たち	32
仕事をしていることが目的になるという過ち	37
ビジネスとプライベートの2つの目的がある	39
不幸な起業家予備軍	42
将来どんなプライベートを望んでいるの？	46
理想のライフスタイルを考えていくポイント	48
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク1ー	50

第3章 なぜ、個人起業家としてビジネスをしているのか？

仕事のスタイルは人それぞれ違います	52
実現したいビジネススタイルを知ろう	56
理想のビジネススタイルを考えるときのポイント	58
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク2ー	61
起業家として優先したいのは仕事？ 生活？	62
仕事、ビジネススタイルを優先させるときの考え方	64
生活、ライフスタイルを優先させるときの考え方	66
では、プライベートと仕事の優先順位とは？	68

仕事、ビジネス優先の起業家がよく使う言葉	70
生活、プライベート優先の起業家がよく使う言葉	71
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク3ー	72
両立のギャップや矛盾を解消する方法	73
両立にギャップや矛盾があると実現できない	76
プライベートと仕事の落としどころは？	78
あなたの優先順位のスタイルにもう一方を合わせよう	80
決めた目標を細かい目標にしていく	82
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク4ー	83

第4章 仕事と生活を両立させるプランを作ろう

目隠しビジネスの落とし穴	86
目標に必要なのは具体的な数字	89
起業家として決めておくべき5つの数字とは？	91
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク5ー	98
楽しくない仕事を続けるのは人生の無駄	99
楽しくない苦手な仕事を自分でやるデメリット	101
楽しくて好きで得意な仕事だけをするメリット	103
やりたい仕事、やりたくない仕事	105

あなたがやりたい、好きな、得意な仕事は何ですか？	106
あなたがやりたくない、苦手な仕事は何ですか？	107
やりたくない仕事をどう実現させていきますか？	108
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク6ー	110

第5章 個人起業家として最重要な「お金と時間」の使い方

「起業家は忙しくないダメ」の罠	112
仕事を忙しくするのは素晴らしいことだと思う？	113
個人起業家は忙しく仕事しないとダメ？	114
仕事を忙しくしたらお客さんに届く価値は上がるのか？	115
お金と時間、どっちを使うべきなのか？	117
起業家がお金と時間を考えるときの2つのポイント	118
ー自由たっぷり起業家になるためのワーク7ー	122
作ったプランを実現できない大きな4つの理由	123
あなたのプランを実現可能な状態に！	129
プランを細分化していこう	130
実現可能な方法を考えよう	132
実行に移す行動計画を作ろう	133
しっかり行動しよう	135

第6章 プライベートも充実できるビジネス

集客する前の「下準備」完成!!	140
料理なら、あとは作るだけの状態	142
個人起業家として忘れてはいけないこと	144

おわりに

時間もお金もある「幸福な」起業家へ	149
一番伝えたいこと	151
購入者限定の特典について	152