

うおーりーの1日

2017

※内容の性質上、当 PDF にはアフィリエイトリンクは使っておりません。

ライフ

健康に感心が強い
うおーりーがおすすめ
するアイテムを
紹介します。

2 ページ

ツール

うおーりーがおすすめ
するせどりツール、
アプリ等。

4 ページ

マインド

うおーりーが持つ
マインドと
ブレイク法

5 ページ

うおーりーとは

札幌出身。2017年から東京に拠点を移動。

amazon セラー歴 12 年を超えたベテランセラー。

31 歳ながら 1 億円超の売上をあげる。

現在はコンサルや情報起業にも力をいれている。



~ライフ~

健康について

僕は健康に感心がありさまざまなサプリを試しています。

おしゃれにサプリの画像を撮影してみました。笑

例としておすすめの必須サプリをいくつか。

A. マキベリー

仕事上パソコンをよく使う方は、眼精疲労でパフォーマンスが落ちることがしばしばあるのではないのでしょうか。

かくいう僕も高校生の頃から眼精疲労に悩みましたが、ある時ブルーベリーのサプリを飲んだところあっという間に回復した経験があります。

それからビルベリー→マキベリーと変遷しつつ、良いサプリを厳選して飲んでいきます。

ベリー系ですとゴジベリーもおすすめです。

眼精疲労だけではなく、抗酸化作用やアンチエイジングなど大きな効果が得られるのがベリー系の特徴です。

ベリー系は絶対に生活に取り入れたいですね。





B 乳酸菌サプリ

腸は第2の脳といわれるほど、僕たちの行動に大きな影響を及ぼすといわれています。

精神の不調なんかも腸が大きく関わっています。

ということで僕は精神(やる気等)の上昇を期待して乳酸菌サプリを摂取することにしました。

乳酸菌の話は専門家でも意見が真逆に分かれるほど、まだまだ解明されていない分野ですし、個人差が大きいです。

といってもサプリでも食物でも全員に合うものなんかは存在しないに等しいのでとりあえずは試してみると良いと思います。

僕もいろいろな乳酸菌サプリやヨーグルトを2週間づつ連続で摂って身体の変化を試してみましたが、今は一番飲みやすいビフィーナSを毎日飲んでます。

プラセボ効果でもいいんですよ^^

これを摂ることによってやる気が上がると思えば。笑

C 脳機能系

脳にいい影響を与えるサプリも数種類摂取しています。

例えばイチョウ葉なんかは欧米では医薬品として扱われているほどで、脳機能の向上に大きく作用するといわれています。

頭が良くなるという語弊がありますが、記憶力の改善など脳機能の向上には欠かせないサプリです。

PS(ホスファチジルセリン)は有名ではないですが、脳細胞に対して働きかける物質です。

集中力をつけたい方や、ストレスが多いかた(鬱状態の軽減)、他にもスポーツ能力の向上などさまざまな作用が期待できます。

セントジョーンズワートは精神の落ち着き作用があるといわれています。

ドイツではうつに処方されるというように精神が乱れている時、安定したい時、入眠したいときなどに効果があるでしょう。

もちろんこれらのサプリも人によって効果に違いがあるので、副作用などには十分注意して摂取して下さい。特に妊婦さんは医師に相談したほうがよいでしょう。



朝の食事

朝は身体とメンタルのパフォーマンスアップ(ダイエットにも大きな効果)に「完全無欠コーヒー」を摂取します。

完全無欠コーヒーとはコーヒーにグラスフェッドバターと MCT オイルを合わせたものになります。

こちらの本でも紹介されていることで注目した方も多いと思いますが、僕もその1人です。

完全無欠コーヒーを作るにあたってのベースとして、コーヒーが簡単に抽出できるネスプレッソを僕は愛用しています。

バターはもちろんグラスフェッドバター。グラスフェッドバターは相場も上がり高いのですが、グラム単位では格安なこちらを愛用しています。

MCT オイルはこれ。長らくベストセラー1位の人気商品です。

以上の3つで非常に簡単にストレス無く完全無欠コーヒーを楽しむことができます。



使いやすさ

テキスト効果を使用してプロフェッショナルなデザインのドキュメントを作成するためのツールが用意されています。



より直感的

テキスト効果を使用してプロフェッショナルなデザインのドキュメントを作成するためのツールが用意されています。



違うやり方

テキスト効果を使用してプロフェッショナルなデザインのドキュメントを作成するためのツールが用意されています。



寝具

寝具にも気を使っていて、今はアマゾン出品禁止の我らの敵ショップジャパンが扱っているトゥルスリーパーを使っています。

枕も専門店で気に入ったものを選び導入しました。

腰の疲れから寝具に気を使いだしたのですが、今後も色々なものを試してみたいと思っています。



中反発マットレス トゥルスリーパー ウェルフィット

【新品】

Shop Japan(ショップジャパン)

★★★★★ 1件のカスタマーレビュー

参考価格: ¥ 32,184

価格: ¥ 31,738 **プライム**

OFF: ¥ 446 (1%)

残り2点 (入荷予定あり) 在庫状況について

4/20 木曜日にお届けするには、今から**14時間4分**以内にお急ぎ便を選択してオプション。Amazonプライム会員は無料)

この商品は、Amazon.co.jp が販売、発送します。

EANコードが見つかりません

モノサーチ価格表はEANコードがある商品のみ表示されます

・サイズ:H7.5xW97xD195cm

低反発より中反発のマットレスを選んでみました。

PART1 手挽き真綿まくらの工場見学に行ってきました！



当店でも人気の手挽き真綿まくら！



こじんまりとした工房
こちらは「工場」というよりも芸術を生み出す「工房」といった様子。丁寧な作業を心がけて作られております。



中身は一つひとつ手挽いて作られます
挽くのに、意外と力が必要でした。繊維が切れないのにもビックリ！

真綿まくら = 真綿ふとん
1つ分 = 1枚分
およそ同じ量の真綿を使用しているとのこと



アフターフォローばっちりの親切なまくら専門店です。

~ツール~

12年以上前からせどりをやっている僕からいわせると、驚くほど現在は便利になっています。

何と言ってもスマートフォンの登場がせどりをここまで一般感化させたといっても言いでしょう。

実際にうおーりーが使っているツール、アプリ、サービス等を紹介していきます。



せどり必須アイテムといえば、、、

iPhone



僕は実際にせどりのために **iPhone** を導入しました。

アンドロイドもプライベートで併用して使っているのですが、**iPhone**の方が性能的にもフォルム的にもせどりには向いているかなという個人的な感想です。



せどりすと プレミアム

(有料)

ずっと愛用している、スマホサーチアプリ。
これが無いとつらいです。

プライスター

(有料)



価格改定の老舗ツールせどりキングからプライスターに昨年乗り換え。
便利な機能が満載ですが、ライバルのサービスもたくさん出てきたので
価格改定ツール戦国時代がきてます。



アマゾンショッピングアプリ & セラーアプリ



画像検索は使い勝手抜群。

セラーアプリは自分に出品規制がかかっている商品を調べることが簡単に出来ます。

無料なので絶対に入れておきたいです。

KDC200(i)



画面にマウスを合わせると拡大されます

Koamtac バーコードスキャナ データコレクタ KDC200i

ama show KOAMTAC

★★★★☆ 9件のカスタマーレビュー

価格: ¥ 24,886 **プライム**

ポイント: 1,020pt (4%) [詳細はこちら](#)

在庫あり。 在庫状況について

4/20 木曜日にお届けするには、今から**20 時間 46 分**以内にお急ぎ便を選択して送料オプション。Amazonプライム会員は無料)

この商品は、knisinoが販売し、Amazon.co.jp が発送します。この出品商品にはコ:キング・電子マネー払いが利用できます。ギフトラッピングを利用できます。

新品の出品: 16 ¥ 24,886より 中古品の出品: 15 ¥ 8,980より

同じ商品の他サイト検索結果を [モノサーチ](#)で詳しく見る

新品在庫あり

2件 中古在庫あり

在庫あり

在庫あり

サイト名	出品数	価格(税込)	最安値差額	送料
> Amazon	16	24,886円	¥ 0	不明

サイト名	出品数	価格(税)
> Amazon	15	8,980

店舗せどりの必須アイテムといえば KDC200。

i がつくと iPhone での処理速度が少し速くなるようです。

中古市場は値下がり傾向で買いやすくなっているようです。

僕のせどり愛用品達



~マインド~

うおーりーが思う成功するための行動・原則

- ・考えずやってみる
- ・熱中できることをやる
- ・自分を肯定する
- ・稼いでいる人の思考、行動を真似をする
- ・限界をもうけない
- ・勉強する
- ・効率化し、労働時間を削ることに注力する
- ・時間とお金を未来に投資をする
- ・恐れない
- ・迷わない
- ・ケチにならない
- ・きっぱりと捨てる
- ・惜しみなく与える
- ・自分に良い影響を与えてくれる人と交流する
- ・感謝する
- ・よく休む

ビジネスにおいて最も重要なのはスキルではなくマインド。

しかしマインドと聞くと何となくうさんくさいなと思ってしまう人が大半なことも事実です。

自己啓発なんて言葉を聞くと、あたかも洗脳されてしまうような印象を受けます

しかし、成功するためにもっとも必要なモノはマインドとしか言いようがありません。

あなたは過去でも今でも、何かに夢中になったことがありますか？

テレビゲームでも部活でもなんでも構いません。

その熱量が一番重要なのです。

年をとればとるほど何かに熱中することは難しくなります。

あなたが今、仕事に興味に熱中しているのでしたらとても幸せなことです。

僕も寝ずに3日間ホームページを作ったり、1ヶ月ほぼ寝ずに音楽を作り続けたり、と何かを作ることが大好きです。

このPDFも自ら楽しく作っています。

稼ぐ前にあなたが熱中できることを見つけてみてはいかがでしょうか。

そこにあなただけの稼ぐヒントが転がっているかもしれません。

僕のメルマガやブログでは最も稼ぎやすい「せどり」について触れられています。

はっきり言って僕が東京都心で一人暮らし、15万の家賃で車も所持して、という暮らしが出来ているのもせどりのおかげです。

僕には「行動する」というマインドが元から備わっていたことは周りと比較して知ることが出来ました。

なぜなら周りには言われたことしか行動できない、自分で自主的に行動することが訓練されていない人が多いことに気づいたのです。

日本はサラリーマン社会。

ただその会社がいつまで続きますか？

仕事が無くなってアルバイトをしてギリギリで生活している人を何人も見てきました。

いわゆる国に尽くしてきた人です。

水槽で育てられた魚が、大海に放り投げられる。

そんな比喩が思い浮かびます。

その瞬間からその人自身のスキルが試されます。

「お金に困る人生はもうたくさんだ！」

そんな風に思うのでしたら、まずあなた自身を始めてみて下さい。

あなたに価値、スキルがあれば必ずお金に変換することは可能です。

この PDF では僕の教材やコンサルタントの募集はしませんが、メルマガやブログで不定期に募集しているので何かしらのキッカケを与えることが出来ると考えています。

それではメルマガ、ブログ等でまたお会いいたしましょう。

うおーりー

