

習慣力を利用して
行動を楽にする

「習慣の力」 を利用しよう

「習慣の力」 を利用しよう

- 習慣にすることによってエネルギー（意思力・やる気・思考力）の消費が抑えられる
- エネルギーを節約しているにもかかわらず、息をするように当たり前に淡々とできるようにする

習慣化できない理由

習慣化できない理由

- 前提：人間にとって変化はリスクがあり驚異。現状維持システムが働き元に戻るうとする力が働く
- 「**良い習慣を身に付けるよう**」「**悪い習慣をやめよう**」と思っても挫折するのは当然
 - ▶ なのに・・・気合や根性でどうにかしようとしている
 - ▶ なのに・・・高いハードルを自分で用意している
 - ▶ なのに・・・「完璧じゃない＝失敗」と考えている

ステップ① 「毎日やる」が当然の状態にする

ステップ① 「毎日やる」が当然の状態にする

- ここでの目的はただ1つ「毎日やる」こと。毎日やるのが当然の状態にする（結果も量も関係ない）
- 必ず毎日できるようにハードルをとにかく下げる
- 行動しやすく、達成もしやすくなり気持ちも乗る

ステップ②習慣として馴染ませる

ステップ②習慣として馴染ませる

- ハードルを徐々に上げていく
- ハードルを一気に上げない。やめてしまったらリセットになるから、身に付き始めた習慣がゼロになるのは絶対に避ける

習慣化のためのツールを使う

習慣化のためのツールを使う

- 意思力をできるだけ使わないようにするためにツールを使う
 - ▶ 必須条件：必ず毎日チェックをするもの
 - ▶ 効果：「忘れていた」をなくし「完了していない気持ち悪さ」を利用する

**39度の熱が出ても
絶対にできるか？**