

習慣っていったいなんだらう？

わたしが変わる習慣の身につけ方

ここでは“習慣を身につける方法”を具体的な4つのステップに分けて紹介。

“目的に見合った習慣”を楽しみながらトライすれば、自分の中のなにかが変わるはず

考える前に即実践！
よい習慣を体感しよう

いざ、新しい習慣を始めようと思っても、どんな習慣がいいのかわからない人も多いのでは？ 習慣の大切さを説く作家の水野敬也さんによると、「夢や目的への近道となる、よい習慣を見つけること」が先決だとか。「世間でよいと言われているものでも、自分の目的とかけ離れたものは「悪い習慣」。例えば、痩せてモテたい人が運動するのはいいけれど、トイレ掃除を習慣にしてもあまり意味がないということです（水野さん）。さらに、見つけた、よい習慣は、即実践していくことが大事。「習慣とは生活のパターンを崩す行為。一度できあがったパターンは、頭で考えても崩すことはできません。そこで大事なのは、実行すること。変化を体に刻んでいけば、おのずと意識も変わるもの」（水野さん）。以下の4ステップをチェックして、自分が成長できる習慣を身につけて。

STEP

3

リサーチして導き出した
ものの中から
習慣化できそうなものを選び、
やってみる

調査して導き出したことの中からできそうなものを探し、それを最初の習慣に。ポイントは、なるべくハードルを低くすること。例えばモテたい人は、“異性に会って話す”ことではなく、“人と会ったら笑顔になる”といったことからスタートを。自分をコントロールできていると実感することで、さらに習慣が楽しめるように。

思い浮かべた“なりたい自分像”に近い人の趣味嗜好や、どんなことを習慣にしているかを調べてみよう。その際、大きな図書館などに足を運び、“徹底的に”調べていくことで集中力もテンションも上がり、習慣に挑戦することが、“待ち遠しい”“楽しい”だと思えるようになる。

STEP

2

なりたい自分像に
近づぐためにどうするべきか
徹底的にリサーチする

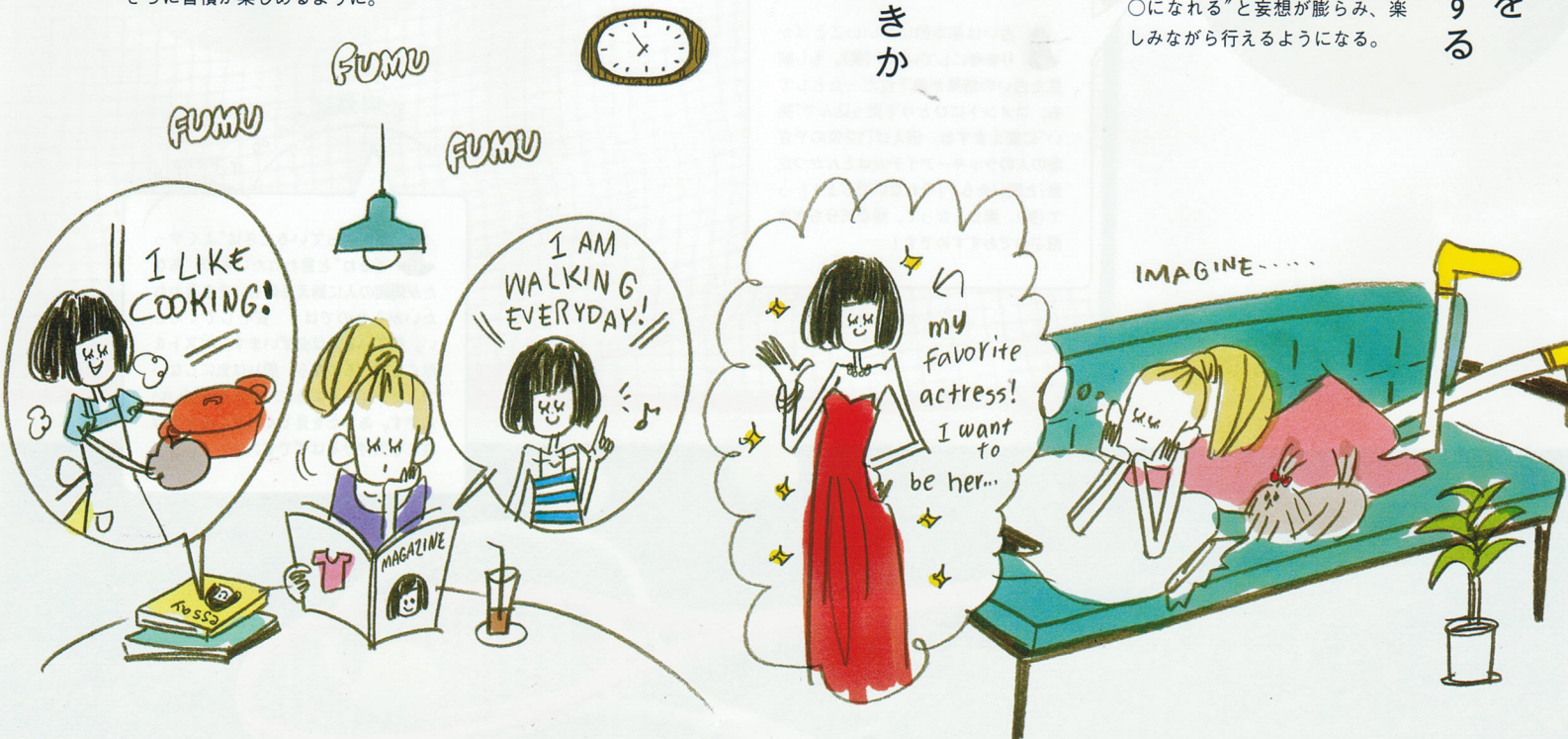
習慣を身につける 4ステップ

STEP

1

なりたい自分を
具体的に想像する

習慣を億劫だと思わないようにするには、“楽しい”に結びつけることが大切。例えば、憧れの有名人などを具体的に思い浮かべ、“○○のようになりたい”と、“なりたい自分像”のイメージを膨らませて。そうすることで、いざ習慣を始めるときに“これができれば○○になれる”と妄想が膨らみ、楽しみながら行えるようになる。





お話を伺った方

水野敬也さん

処女作「ウケる技術」(新潮社)が25万部、実践的成功習慣をフィクション小説の中で説く「夢をかなえるゾウ」(飛鳥新社)が180万部を超えるベストセラー作家。「四つ話(よつわ)のクローバー」(文響社)も発売中

水野さんおすすめの習慣

否定してきたことを
やってみる

“私には向いていない”と思いがちな人はぜひこちらを。自分が無意識のうちに避けてきた場所に、思わぬ成長の種が隠れていることもある。実際に経験してみて“やっぱり合わない”とわかったとしても、“間違いに気付いて成長した”と考えればOK。

寝る前の1時間は
なにもしない

“寝る前の1時間”は、心地よい空間でただぼんやり過ごしてみよう。リラックスした状態のまま眠りにつけば、良質な睡眠をとることができ、翌日に疲れを残さず、またがんばるためのパワーも養える。時間に追われているように感じている人こそ、試してみてください。

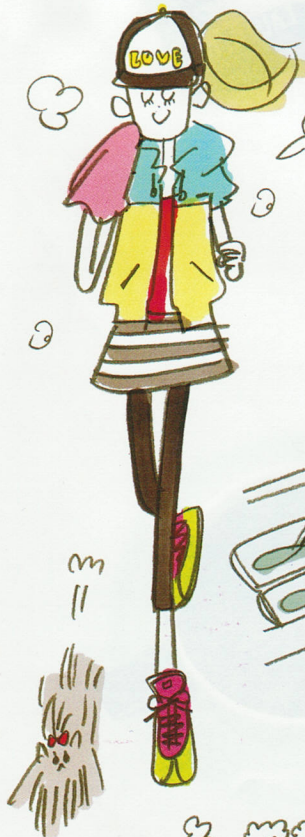
がんばるために欠かせないのは、“未来への希望”。例えば、痩せるための習慣を始めた場合、“これができたら痩せる→痩せたらかわいくなってモチモチ”というように、未来へ大きな希望を抱くようにして。その先に希望があると思えば、“習慣=楽しい行為”になる。すると、楽しいから続けるとシフトチェンジできるはず。

習慣を 身につけるための ウラ技!

例えば“お金持ちになりたい”人は、“お金があればやりたいこと”を、習慣を始める前に全部やってみる。“あの感動をもう一度味わいたい”と思えば、自分でも驚くほどの力を発揮できる場合も。ただ、出費がかさむなどリスクを伴うので、試す際には十分覚悟を。



HOME
MADE
LUNCH ♡



TOMORROW
IS...



EVERY
MORNING
WALKING!



LET'S ENJOY!!

