

さっきはちょっと言いすぎちゃったかな。
ごめんね。
さて、ここでは私が話したことで補足したいことをまとめていくわ。

やりたいと思ったことはやってみる

「何を当たり前な！」と思うんだけど、これって簡単なようで、相当難しいわ。
人間は、どうしても変化を嫌うもの。
人は何かしら、新しいことをやろうとするとき。
今までずっとしてきている慣れた「快樂」
そして行動することに伴うめんどくささという「不快」
これらを無意識が感じているわ。
そしてそれを避けるためになんとなく「めんどくさい」という感情を引き出しているのね。

今までずっとしてきている慣れた快樂っていうのは……
そうね、例えば。あなたは家に帰ったら無意識にテレビをつけてないかしら？
他には、スマホを開くと無意識に SNS を確認しているとか。
無意識にやっていることは、もう既に脳が「快樂」として覚えちゃってることね。
これをやめたり、変えようとするのは結構エネルギーを使うわ。
例えば頭が「駄目な習慣だからやめないと」って思っても……ね？

行動することに伴うめんどくささっていう「不快」というのは……
例えば、あなたはこんな経験ないかしら？
「明日から勉強頑張ろう！よし！一日四時間するぞ！！頑張るぞ！！」
って目標決めて、決意をする。
1日目、2日目はなんとか頑張るんだけど
3日目になるともうやる気が起きない。
結局、大好きなゲームや漫画をやりはじめて、あ～あ。三日坊主。
ほとんどの人は経験あるんじゃないかしら？

こういうことになったとき「俺は意思が弱い！ダメなやつだ！」って思う人も
多いと思うんだけど、実はそんなことはないの。
これは、人間ならみんな陥りやすい罠ね。タネを言ってしまうと
人間には「恒常性」というものが働いてるわ。
ざっくりいうと、つねにいつもの状態であろうとするの。
やる気がものすごくわいた次の日に、一気にやる気がなくなっちゃったりしたことないかしら？それ
はこの恒常性がしっかり働いているからよ。
で、これは無意識レベル。だから、いくら顕在意識であるあなたの頭が頑張っても
無意識の力に引きずられて敗北してしまうってわけ。
そう。無意識っていうのはものすごく強い。
どれくらい強いかっていうと、顕在意識の数万倍。「もっと強い」という人もいるくらい。
だから、いくら頭で「自分のため」「健康のため」とかわかってても、続かないっていうのはそういうこと。

「じゃあどうすればいいの！」ですって？
いくつかあるんだけど、一番簡単な方法を教えるわ。
それは「恒常性を騙す」こと。
毎日、本当にちょっとずつ。「物足りない」と思うぐらいでやっていくの。
例えば、あなたが筋トレをしたいとするわね。
ここで、挫折する人は