

私たちの人生に良い話

続けられる習慣を
持つために
大切な3つの要素

あなたには目標があるでしょうか。

もしあるのであれば、毎日の習慣というものは絶対に馬鹿に出来ません。立派なことを成し遂げた人は、皆、小さな積み重ねをしています。

小さなことでも、習慣化してしまうことで少しずつ大きくなり、しっかりしたものになっていきます。

なりたい自分になるために、目標へと近づくためには習慣を持つことが大切なのです。

しかし、それだけではダメです。

習慣を続けるためにはいくつかの大切なポイントがあります。

まず第一に、習慣を自分に合ったものにするということが大切です。

習慣は続けることを意味していますので、続けられないような大変なノルマを習慣として課してしまえば途中で挫折します。

人の心というのは弱さも含んでいます。誘惑も押し寄せてきますし、甘さも出るでしょう。

体調だって、良い日もあれば最悪の日もあります。

毎日続けるというのは簡単に見えてとても大変な行為です。

まずは続けられるノルマを課すこと、そのために続けられるノルマを見つけること、これが第一歩です。

自分がどんな精神状態の時もどんな体調の時でも、続けられるノルマを自分で努力して見つけてください。

完璧はないからという理由を盾に、途中で間をあけてしまうと、意外とペースを乱してしまい元に戻るのが大変ですので、間をあけないようになるべく、いや、出来る限り、どんな状態でも毎日実行できるノルマを見つけるようにしてください。

体験版はここまでです。