

継続するコツ

継続するには工夫が必要

何かを継続して習慣化するというのはなかなか難しいものです。今回は、継続するための工夫をいくつか紹介したいと思います。できるものもあると思うので、ぜひ試してみてください。

・朝の時間を利用する

人間の脳は、朝が最も冴えています。コーヒーでも飲みながら午前中にやってしまうことで、継続することが楽になります。午後に充実させることもできるのでオススメです。まさに「早起きは三文の得」

・空き時間を利用する

休憩時間や、寝る前の時間を有効に使いましょう。

・普段当たり前にやっていることに含ませる

ボクは散歩が日課なので、歩きながらできることはやっけてしまいます。また歩くことは歩行禅とも呼ばれ、頭の整理にとっても良いのでオススメです。あとはお風呂の時間なんかも利用できますね。

・無理はせず、良いところで明日にまわす

ムリをすると、次の日にできないということになってしまいます。波があると長続きしないので、スパッと明日にまわしましょう。ドラマが良いところで終わると、早く続きが見たくなりますよね。

継続も同じです。明日やるのが楽しみになるように、良いところで切り上げましょう。

・今日やった分が自分の資産として積み上がっているイメージを持つ

1日にやったことが、確かに自分の身になり、資産となっていることを強く意識することで、継続することの重要性を再認識します。明日はまたさらに積み上がるぞ。そう思うことで続けることが楽しくなります。

・熱すぎず冷め過ぎず、軽く脱力

例えば、毎日ランチを食べるとき、LINEをするとき、トイレに行くとき「よし！行くぞ！」なんて気合を入れたりしないですよ（笑）特に何も考えていないと思います。当たり前にするから習慣なんです。だから「やるぞ！」と熱くなるわけでもなく、「だるい・・・」と冷めもせず、基本何も考えないで、中間的な気分、少し脱力したくらいを意識して取り組みはじめてみると長続きするでしょう。

・これやったら〇〇できるご褒美作戦

自分で、これをやったらご褒美で〇〇できる！とルールをつくってしまいます。するとその作業自体がご褒美の一部になって、やるのが楽しくなります。これは個人的にかなり効果がありました（笑）

~~~~~

## インキュベートの法則

**2 1 日間意識してものごとを継続すれば、それが潜在意識に染みついて習慣になる。**

これは行動心理学で実証されている法則です。まずは、2 1 日間目指して頑張りましょう！

### 1.01と0.09の法則（？）

これはSNSで拡散されていたので、知ってる方も多いかと思います。

1日やると0.01レベルアップして1.01になる。1日ではささいなものだけど、これを1年365日続けると

$$1.01 \times 1.01 \times 1.01 \times \dots = 37.8$$

逆に1日さぼると0.01レベルダウンして0.99になる。これを1年間繰り返すと

$$0.99 \times 0.99 \times 0.99 \times \dots = 0.03$$

1日に0.01続けた人とさぼった人では1年後に1260倍もの差がついています。これが法則かどうかは分かりませんが、小さな積み重ねが後々大きな結果に変わることがよく分かるデータですね。

~~~~~

以上「継続するコツ」でした。ここまで読んでいただきありがとうございます。