

キャッシュポイントオンライン講座

11回目



講師: 蔦田照代

何事も継続する思考と行動の習慣を身につける方法・その1

私たちは「習慣の奴隷」だと言われています。

新しい知識を入れて、新しい行動を始めたとしても、習慣となって定着するまで時間がかかります。

すべてのテクニックやノウハウは知っているだけでは成果は出ません。成果を出すためには行動することが大切です。

3日坊主だった私が、10年間ほとんど毎日ブログを書き続けて来れたのも、ここに秘密があるのです。

とはいえ、続ける事ができないという方が多いのではないのでしょうか？

なぜそういうことが起きるのか？

それは、脳は「変化」を嫌うからなんです。



なので、いきなり大きな変化をするよりも、少しずつ少しずつ変えて行くことが望ましいのです。

この章では、継続する思考と行動の習慣を身につける方法をお伝えします。

目標を達成できる行動を継続するヒント・その1

- ① 目標設定が大切→設定したものを人に言う

- ② 毎日継続出来る事しかない(習慣に出来ること)

- ③ 理由をつくる→なぜそれをやるのか？

目標を達成できる行動を継続するヒント・その2

④ なりきる→その人になったらどんな行動をするか？ セルフィメージを高める

⑤ ご褒美をつくる

⑥ ムチを与える

目標を達成できる行動を継続するヒント・その3

⑦ 褒め合う、認め合う、共有し合う環境を作る

■ ・あなたは目標設定型？それとも展開型？

①目標設定型

②展開型

自分のタイプを知ってから目標を決めましょう。

まとめ

- 今回のレッスンで学んだことや心に残ったことの<ベスト3>を書きましょう。
- 1.
- 2.
- 3.