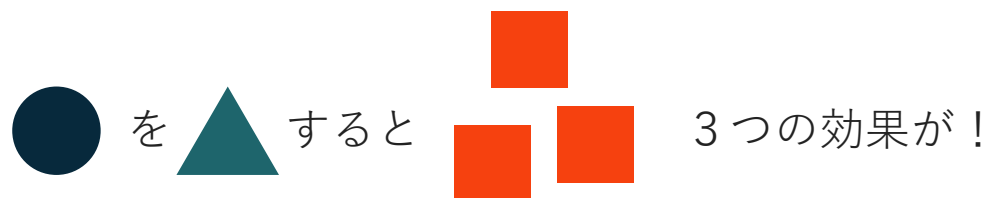


30

行動力アップ習慣



朝に散歩を試してみる

- 朝に
- △ 散歩をすると、
- - ・ のどかな空気を見てやる気アップ
 - ・ 風景に目を留めて発想力アップ
 - ・ 体が目覚めて行動力アップ

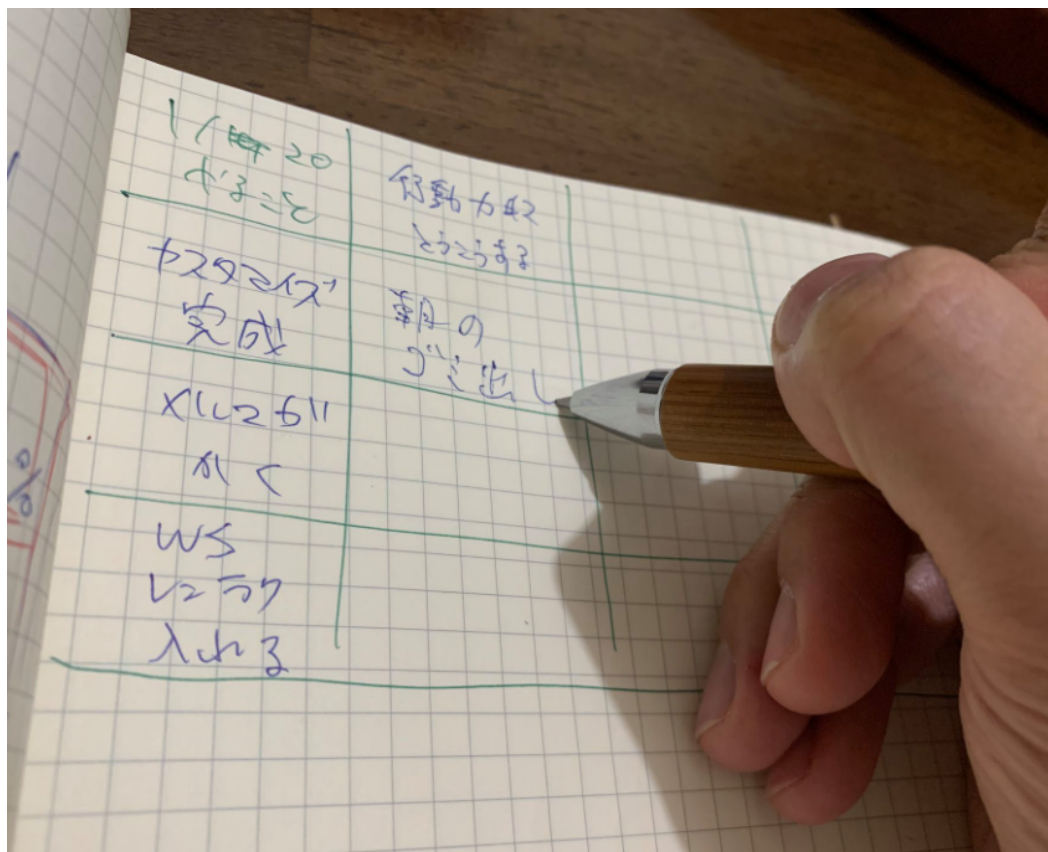
今日は、朝の散歩！
なんだか神々しい写真が撮れてしまった。笑

できそうなものから、
習慣に取り入れてみてください。



ランニングとかはしてません。
しんどいから笑

寝る前に明日やることを決める



- 夜寝る前に
- △ 明日やることを決めると、
- ・ **起きてすぐやれて時短！**
- ・ **ソッコー片付いたら気分もハッピー**
- ・ **朝のエネルギーを使えて行動力アップ**

寝る前に、明日やることを決めておくと、
起きた瞬間にとりかかれます。

今朝やること、昨日決めていましたか？
きょう寝る前はぜひやってみてください。

たまに忘れがち・・・

2分で終わることはすぐに片付ける

- 新しい仕事に来て、2分で片付くなら
- △ ソッコー取り掛かって終わらす。
- ・先延ばしせずに脳の容量をとらない
- ・ソッコー片付いたら気分もハッピー
- ・”有能感”も出て行動力アップ

2分でできることは最優先で片付ける
やることの先延ばしは、百害あって一利なし。
2分で片付くと、”有能感”にもひたれる。笑

小さなことは、さっと片付けて
気持ちまで上げてしまいましょう！



一日に10個はあります

仕事や勉強を小さく区切る



細かさがカギ。

- 仕事や勉強をするときは
- △ やることをできるだけ小さく区切る
- ・ 小さいことなので取り組みやすい
- ・ 小さな成功をたくさん積める
- ・ 楽しくなってきた行動力アップ

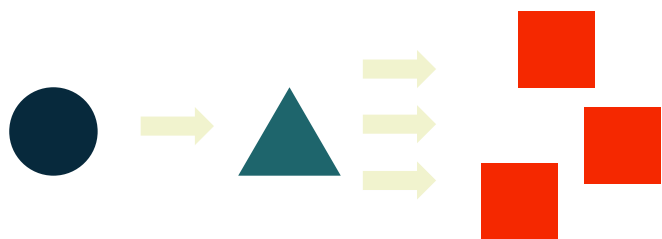
大きいことをやろうとしない。仕事や勉強を、大きくても10分ぐらいのブロックに区切る。大きすぎると、とり組む気力がなくなる。

小さく区切って、小さいステップで小さな成功をたくさんすると、どんどん楽しくなってやる気もあがる。

千里の道も、まずは手前の一步から！

お祭りにする

- 地味な作業をやる時
- △ みんなで「お祭り」にする
- - ・ 時間短縮になる
 - ・ 作業手順を共有できる
 - ・ 新しい気付きが得られる



一人でやると大変で気が滅入る
システムへの登録作業があった。

「きょうは大登録祭りや！！」
といってみんなでやったところ、
ヘンに盛り上がって超楽しかった。

- ・ 時間短縮
- ・ 作業手順の共有
- ・ 「普段こんなことしてたんや！」

という気づきなど、とっても効果が高い。

日本人の血に流れる文化を利用して、
華々しく片づけましょう！

午後イチに簡単な仕事をする



- お昼ごはんの後は
- △ 簡単にできる仕事や勉強をする
- ・簡単にできて勢いがつく
- ・お昼あとの眠気も飛ばせる
- ・作業モードに入れて行動力アップ

午後イチは簡単にできる仕事や勉強をする。
お昼ごはんですみたいときに、
難しい仕事をするのは効率がよくない。

まずは簡単な仕事で勢いをつけてからとり組む。

勢いをうまく使って、
ラクしてこなしましょう！

やらないことを決める

- 仕事や勉強が始まったら
- △ やらないことを決める
- ・ムダに選ぶことに意志力を使わない
- ・目の前のことだけに集中できる
- ・やることが明確になって行動力アップ

仕事や勉強のとき、やらないことを決める。
あれこれ目移りすると、そのぶん意志力が減る

仕事や勉強中は、スマホは触らない。漫画は
読まない。
スティーブ・ジョブズも服で迷うのをやめて、
毎日同じ服を来ていた。



やるべきことをパッと片付けて、
時間を作って遊びましょう！！

朝のルーティンを決める



- 起きたら
- △ いつものルーティンをする
- ・二度寝しなくなる
・気分が整う
・勢いがついて行動力アップ

目が覚めて「あ～何しよかな～」
ってなると、だいたい寝る。笑

イチローばりのルーティンをかませば、
気分も整う。

ルーティンの中に色々含めると、
朝イチの行動量が変わる。

イチローも毎回、整ってる。

疲れたら人と話す

- 午後、疲れてきたら
- △ 人と話すようにする
- ・ 効率よく休める
- ・ 人と話してアイデアも浮かぶ
- ・ またとり組むパワーも出てくる

特に、
金曜日なんかは
15時くらいからもう飲み会のことで
ソワソワしてこないですか？笑

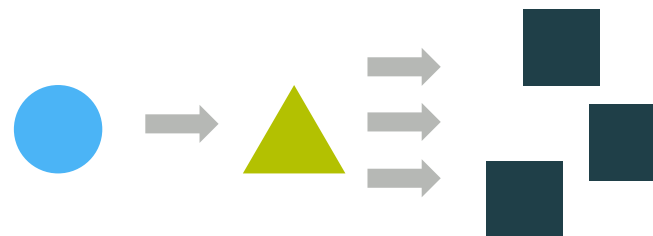
ふわっと仕事するよりは、
効率よく休んで、ラスト集中しましょう！

午後、疲れたら人と話しに行く。

疲れたときに、
それをムリして維持しようとしない。

疲れたら休む。人と話す。

無心で話せてアイデアも浮かぶ。



誰かに教える



あなたのアタマの中、
知識を腐らせていませんか？

- 学んだときは
- △ 誰かに教える
- ・ どんどん知識が増えていく
・ 周りの人も良くなっていく
・ 教えることが前提になるから行動力
アップ

ひとつ学んだら、誰かに教える。
詰め込んだだけのものは腐っていく。

教えると、人もよくなり、自分も学べて、
次を知りたくなり、さらに学ぶ。
知識の循環が起こってくる。

休日こそ早起きする

- 休日には
- △ 早起きする
- ・ 時間を有効に使える
- ・ 後悔がなくなる
- ・ 謎の優越感も出て行動力アップ

土日は寝溜めだ～！としている人も多いかも知れないが、

どうせ「ああ、、もうこんな時間だ・・」と思うなら、早く起きといたほうがいい。

今日早起きできなかった方は、明日から！



罪悪感よ、サラバ！

一番イヤなことからやる



朝は苦行、その後超ハッピー！

- 朝イチの仕事・勉強は
- △ 一番イヤなことからやる
- ・朝のパワーを使って完了できる
- ・朝に一番ツライのが片つく
- ・その日一日中ハッピーでいられる

「これやりたくないなあ〜」
なことは、一回やらなかったら

その日はずっとやらない。笑

嫌なことをさっさと片付けて、
一日中ハッピーで過ごしましょう！

朝イチに礼をする

- 朝起きたら
- △ 礼をする
- ・ 体と気持ちがニュートラルになる
- ・ スッキリと行動をはじめられる
- ・ 雑念がとれて行動力アップ

「和の成功法則」から。

朝に礼をすると
体と気持ちがニュートラルになって
スッキリ動き始められる。

昔の人の叡智をつかっていこう。



体の知恵、スゴいです。

一日の最後は、3つできたことをあげる。



これで寝付きが良くなった方も。

- 寝るときに
- △ 3つできたことをあげる
- ・今日の自分を肯定できる
- ・明日も頑張る気力が出る
- ・なにより気持ちよく眠れる

どんな日でも「今日はいいい一日だった！」
とふり返る。
できたことに注目すると、
明日も頑張る気力がでて気持ちよく眠れる。

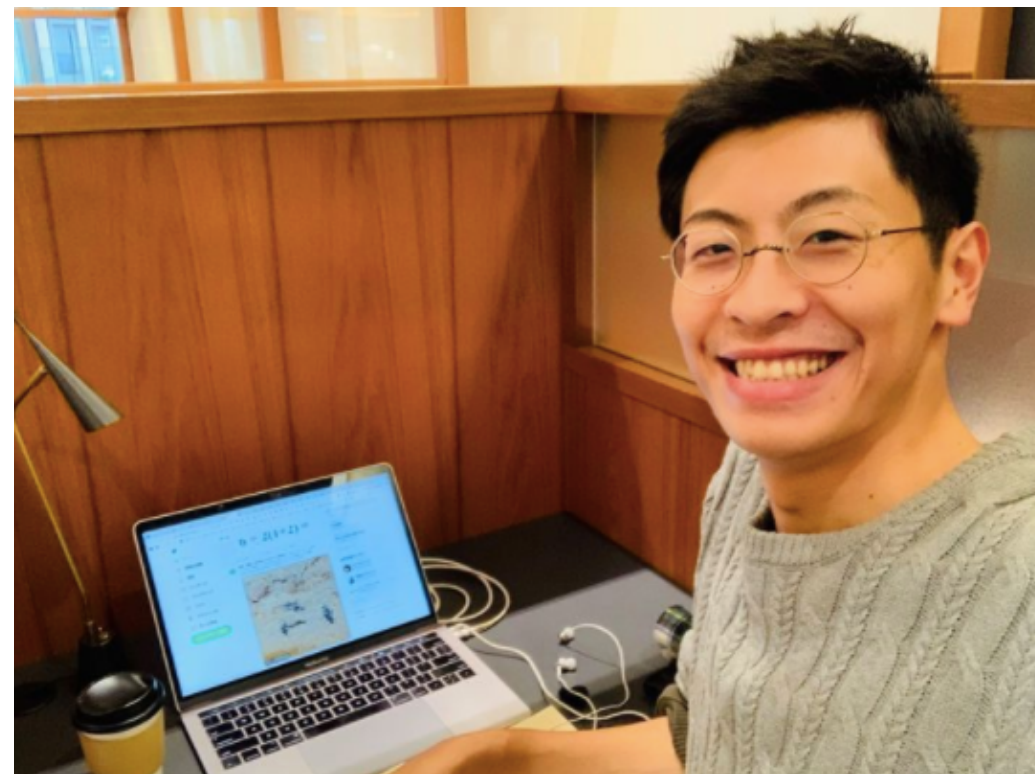
今日の晩から3つ、あげてみてください！

まずは70%でとり組む

- 仕事にとり組むときは
- △ まずは70%の力でとり組む
- - ・ 気楽にはじめられる
 - ・ 頑張りすぎずにできる
 - ・ はじめてしまえば勢いがつく

はじめは70%の気持ちで取りかかる。

最初から全力でやるぞ！と意気込むと、
逆に気持ちだけ高ぶりすぎて
失速したときに自己嫌悪になる。



逆に70%でもできるくらいのものに
分解しながら取り組んでいく。

いつもと違う道を通る



- 通勤するときは
- △ いつもと違う道を通る
- ・新しいことをやる抵抗がなくなる
・これまでにない発見がある
・眠った頭を使うようになる

日常に地味な変化を入れてみると、

新しいことをやってみる抵抗がなくなるし、
新しい発見がある。

今日の帰り道からでも、ぜひ！

楽しんでやる

- 何かを始めるときは
- △ 「どうやったら楽しめるか？」と問う
- ・ **楽しみたいのでクリエイティブになれる**
 - ・ **楽しめたら、いくらでもできる**
 - ・ **慣性がついて、何でも楽しめる**

なにより、楽しんでやっていることは
続くしいくらでもやれる。
これに理由はいらないですね？

だから何事も、やる努力より、
まずは「楽しめる努力」をする。
そんな問いを自分でたてる。



楽しむ努力だけで何でもいける。

「ありがとう」で受け取る



ちょっと良いことがあって、
満足しかけた自分への戒めです。笑

- いい結果が出たときこそ
- △ 「ありがとう」で受け取る
- - ・ 傲慢になることがない
 - ・ 感謝のパワーで次の行動ができる
 - ・ "ドヤ"に無駄なエネルギーを使わない

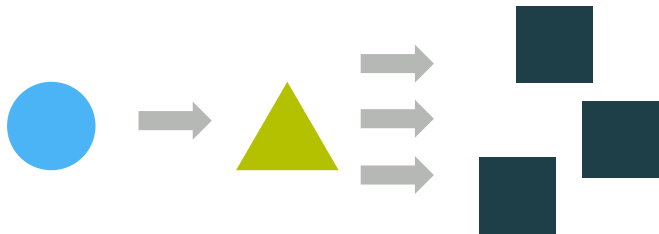
何かいい結果がでたときに

「これは自分のおかげだ、ドヤ」と高ぶると
満足して行動が止まってしまう。

謙虚に感謝で受け取って、次に繋げる。

想像をやめる

- 何かに取り組むときは
- △ 先のことを想像しすぎず取り組む
- - ・ 不安で足がすくまなくなる
 - ・ 目の前のことに集中できる
 - ・ 「なんとかする力」が高まる



「できるかな？」
「こうなったらどうしよう」
先のことを考えると、不安になる。

不安で足がすくむと、
その場で止まってしまう。
結局やらねばならない時が来るし、
起こったことは、その場でなんとなかなる。

先の事を想像せずに、
目の前のことに取り組む。

不安が出るのは、止まっているから。
行動していれば、不安は消える。

アウトプット先を決める



この投稿も、誰かに教えることを
先に決めたら身につきますよ！(^^)

- 何かを始めるときは
- △ アウトプット先を決める
- ・やらざるを得ず、やる
- ・教えるつもりだからインプット率が上がる
- ・話もまとまりやすくなる

例えば先生は、
教えるというアウトプットがあるから
勉強する。

やらざるをえない環境を作れば、
必然的に行動できる。

寝すぎたときは「よく眠れた」と言う

- 寝すぎたときは
- △ 「よく眠れた」と言う
- ・ムダに落ち込むことがなくなる
- ・実際シッカリ回復している
- ・残りの時間を充実して過ごせる

休日、日頃の疲れがたまって寝すぎた…

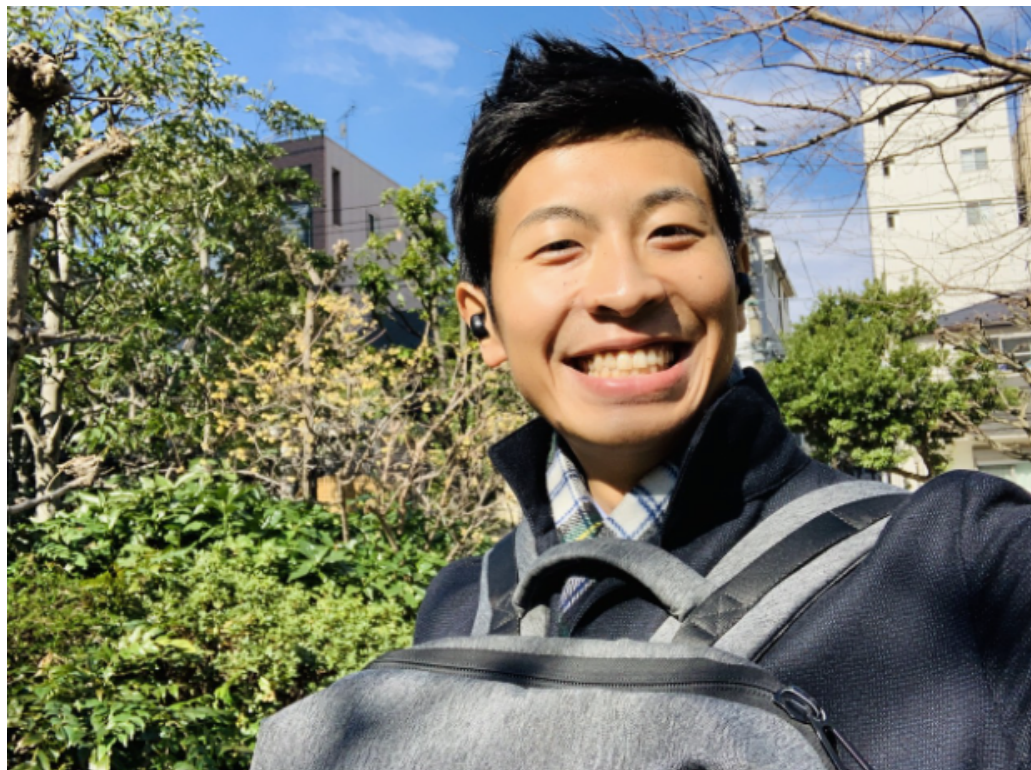
そんなとき、
一日をムダにしたと落ち込むより
回復できたと喜んでみる。

残りの時間を充実して過ごせる。



なくした時間を憂うより、
これからの時間の使い方を考えよう。

いつも通る道を決める



- 出かけるときに
- △ 必ず通る道を決める
- ・アップデートされて、準備がととのう
- ・よし、今日もやるぞという気が湧く
- ・元気よく活動をはじめられる

「アップデート通り」を決める。

そこを通ると、すべての準備が完了して
一日元気で活動できる”ことにする”笑

味気ない通勤路が輝きだす。

変身ベルトの”道”晚。
トンネルを抜けると、そこは、

実験だと思う

- やろうか迷ったときは
- △ 実験だと思ってやってみる
- ・ 不安で手が止まることがなくなる
- ・ 結果から何かしら確実に学べる
- ・ 次の行動に活かすことができる

これから起こるすべてのことは、
やってみないとわからない。

どうなるか不安に思ってやらないなら、
やってみて結果を確認したほうが速いし学べる。



全てはテスト！実験のつもりで
どんどん確かめてみましょう！

ゼロベースでやる



決断するのは今。過去は関係ない。

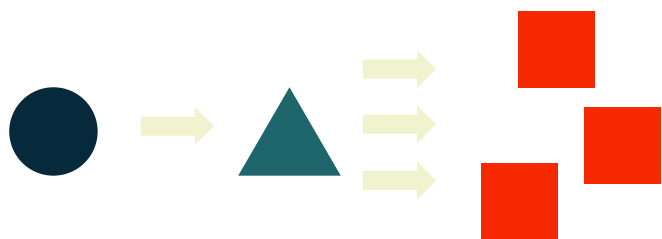
- これまでの想いが出たときは
- △ ゼロの気持ちで問いかける
- ・ まっさらな気持ちで向き合える
・ これまでを気にせず行動できる
・ 今ここを生きて全力を出せる

例えばものを捨てるとき。
「これには思い出があって・・・」
となかなか捨てられないが、
「じゃあゼロで初めて出会ったとして
いま、それ必要？買う？」
と考えると、、、意外と、いらない。

だから、捨てられる。行動できる。

遅れてもやる

- 取りかかるのが遅れたときも
- △ 気にせずやる
- ・ 取り組めたことで元気が出る
- ・ これからやるかは関係ない
- ・ 前例にとらわれない人間になれる



よく、取りかかるのが遅れたり、
一度手を付けてやめたものに
「あ～あ、もういいや、やめとこ」と
なりがちだが、
そんなときこそ手を付ける。

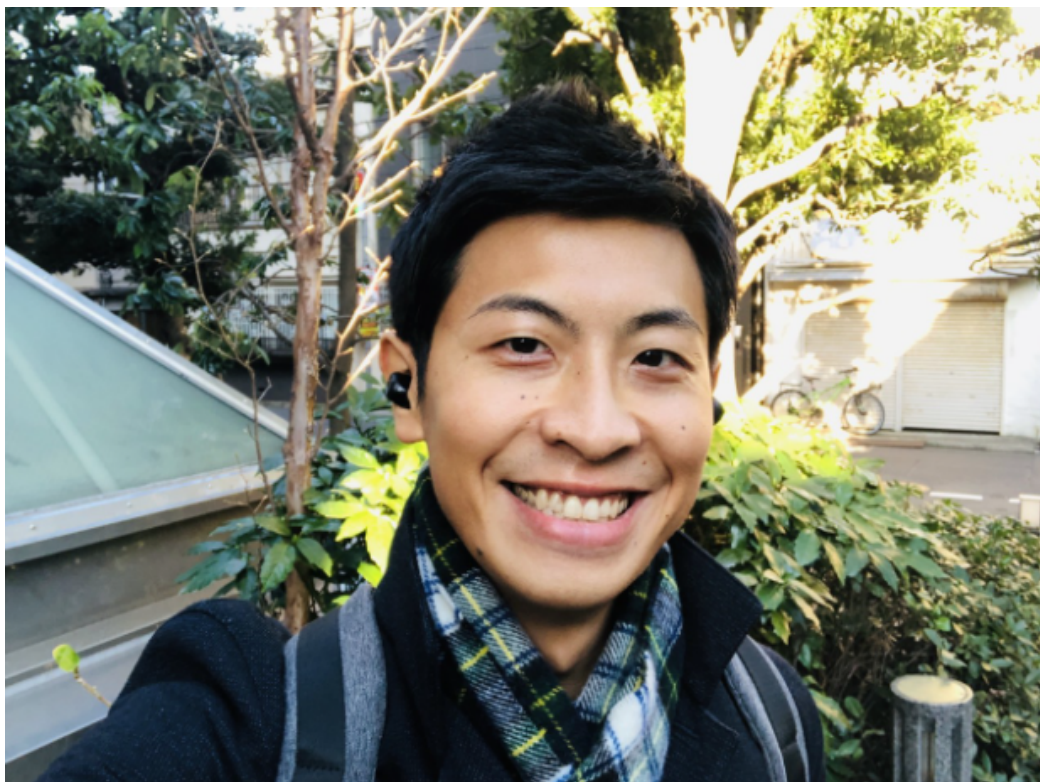
”今までどうか”と”これからやるか”は
本来関係ない。

取り組めたことでテンションもあがる。

僕) 「君にとって朝はいつから？」

嫁) 「起きた時間が朝なのよ」

最低限をやる



歯磨きは苦もなく毎日しますよね？
まずは一番小さなところから。

- 毎日、
- △ 最低限のことだけはやる
- ・習慣のベースが作れる
- ・小さなことでも達成考えられる
- ・徐々に育って、大きな成果に繋がる

初っ端から勉強！仕事！ダイエット！
と意気込むと、逆にやる気はでない。
最低でも、、机の前に座る
最低でも、、パソコンは開く
最低でも、、家の周りを散歩する

まずは一番小さなところを
毎日できるようにする。

憧れの人になりきる

- 仕事や勉強をするときは
- △ 憧れの人になりきってやる
- ・ **デキる感じになれる**
・ **その人の思考を体感できる**
・ **延長線上にない成功がつかめる**

尊敬する人のマネをする。

いつもの自分だと、いつもの行動しかない。

仕事がデキる、憧れの人になりきれば
その人っぽくデキる自分になれる。



ちなみに僕は、イチローになりきって
仕事しているときがあります。
(どうやるねん！笑)

”ちょっとだけ”やるしてみる



ほんのちょっとだけでもやっておくと
「ああ、できなかった・・・」
の後悔もなくなりますよ！

- やる気が出ないときも
- △ ちょっとだけやるしてみる
- ・やる気が意外と湧いてくる
・思った以上に進む
・”できなかった”自分はいなくなる

やることで、やる気は芽生える。

勉強なら、椅子に座るでも良い。
仕事なら、ファイルを開くだけでも良い。

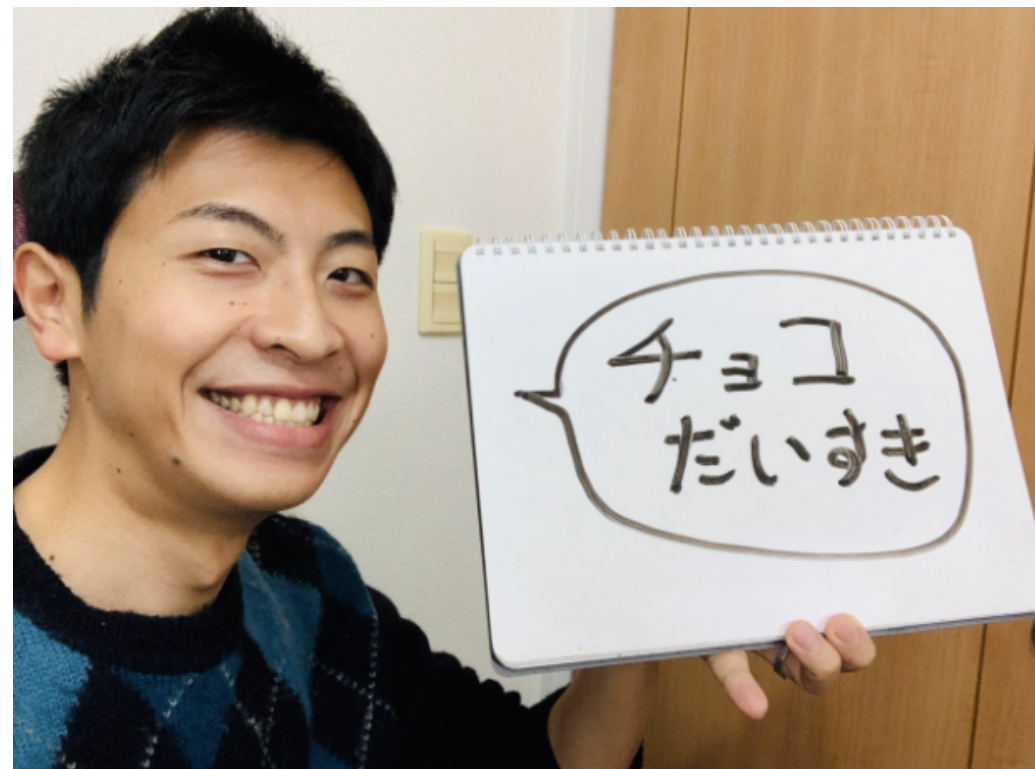
まずはちょっとだけやることで、
思った以上に進んでいく。

意味づけする

- 毎朝
- △ 今日は何の日？を意味づけする
- ・ なんとなくそのフンイキで行動できる
- ・ 意味づけ（こじつけ）力が上がる
- ・ 毎日が楽しくなり、ツキが上がる

「今日は晴れだから晴れ晴れやる日！」
「今日は水曜だからスイスイ進む日！」
などなど、何でもいいので
毎日に”意味”をつけてみる。

意味付けが楽しくなるし、
なんとなく、そんなフンイキでやる気が出る。



今日は「2月14日」か、、
どんな意味をつけようかな・・

休むときは休む



いつも元気なハトちゃんたちも
モコッとなってジッとしてました(^^)
週はじめ、はりきる月曜も、
休憩するときはしっかりと！

- ちょっと疲れを感じたときは
- △ しっかり休む
- ・ エネルギーを充填できる
- ・ まいったメンタルも回復できる
- ・ 結果的に効率が良くなる

いつもずっと「なにかしなきゃ」で張り詰めたり
稼働率を上げようとして無理しても
なんだかウトウト、ぼーとしちゃったり
あんまり結果残せずに効率悪い。

そんなときはいっそ休む。
休めばエネルギーも充填できて、
新しいことに取り組める。