

<%name%>さん

こんにちは、西です。
いつもお読みいただきありがとうございます！

久しぶりの Infinity 通信になりますが、
なんと今日はかなり珍しく「音声」でのお届けです。

いつもは文章でお伝えしていますが、
今回は趣向を変えて、

僕の記憶によると多分、
Infinity で音声を配信するのは初めてだった気がするので、
ぜひぜひ新鮮な気持ちで（笑）聞いていただければなあと思
います。

今回お伝えしたいのは、

“習慣化”

についてです。

Infinity に参加してくださっている方の中には、
宅建や行政書士の資格を目指している方も多いですが、

先月「宅建士」の試験が終わって、
今月は「行政書士」の試験が終わったので、

試験が終わった今、
（結果はどうあれ）“終わった感”に包まれている方も
多いかもしれませんが、

その終わった感は、実はめちゃくちゃ勿体ない事ですよ
っていうのと、

これから何か新しく（自分を成長させるための）習慣を身に付けるために必要なことについて、音声の中ではお伝えしています。

あっ、ECM（電験3種教材）受講生の方は先日同じ内容の音声を購入者通信で配信しているので改めて聞き直す必要はないですよー。

↓音声はこちら

http://jscatch.com/tottaro/shuukanka_i.mp3

一般的に言われているような表面的なテクニックとはちょっと違って、かなり本質的かつ実践的な内容になってますから、

習慣化が苦手な方には特におすすめです。

（僕も何かを新たに習慣化することは苦手な性格です。）

ちなみに、

「人が何かを判断するときは脳内会議で多数決が行われている。議論が白熱すればするほどエネルギーを消費する。」

みたいな事をどこかでお伝えしたことがあったと思うんですけど、習慣化される前の段階では、いちいち、

「勉強しようかなあ、どうしようかなあ。」

「今日は疲れてるからなあ、やめとこっかな。でもな。。。」

みたいに考えてて、こういうときって頭の中の

「勉強する派」と「勉強しない派」が議論を繰り返している状態ですが、最終的には多数決で行動を決定するわけです。

で、その状態って、結果的に賛成多数で勉強を実施したとしても、“勉強するかどうか”でエネルギーを消費しているの、実際に“勉強のために”使うエネルギーは目減りしています。

でもこれが“習慣化”された状態だと、“勉強するかどうか”っていうのは既に決定された（＝習慣化された）状態なので、無駄なエネルギーを消費しません。

つまり、“勉強に対して”100%エネルギーを使えるようになります。

逆に

「勉強しない状態」

に対して、なんかしっくりこなかったり、なんか悪いことしてるんじゃないか？

みたいな気持ち悪い感覚になったりするんですけど、（それが習慣化ということ）

そんな状態になっている人が、成長しないわけじゃないですか？（笑）

習慣化はそのくらい強力な“魔法”です。

音声の中でもお伝えしていますが、習慣を作るうえで重要なのは、

- 1、ルールを決めて
- 2、それを必ず実行すること

この二つです。

例えば、「毎日勉強する」をルールに決めたら、それは“絶対に”実行すること。

「平日は必ず勉強する」がルールなら、それは“絶対に”実行すること。

これが習慣化の条件です。

これを一定期間（目安：21日間）続けることで、徐々に習慣化されて、無駄なエネルギーを消費することなく勉強に取り組めるようになります。

もちろん、勉強だけじゃなくて、運動習慣とかダイエットとか筋トレとかも同じです。

習慣化のルールを作るときに気を付けてほしいのは、最初から気合を入れてキツイルールを作らないこと。

例えば、「毎日必ず3時間勉強！」みたいなルールは、ちょっと体調を崩したくらいで守れなくなってしまうのでそういうのはおススメしないです。

目安は、“調子が悪くても守れる”くらいのルールで最初は全然大丈夫です。

「必ず3時間勉強」は調子が悪いとキツイですけど、「毎日勉強する」というルールだと、とりあえず調子が悪くても

3分教科書開くくらいなら可能ですよね？

で、疲れていても、キツくても、気分が乗らなくても、
ルールを守るために取りあえず3分でいいから勉強する、
っていうのを繰り返していけば

そのうち無駄にエネルギーを消費することはなくなります。

「勉強すること = 決定されたこと」

と、脳の中で認識されるので、
不要な脳内会議は開かれず、ただの流れ作業のように処理されます。

こういうふうに、1つのことを習慣化するだけでも、
それが積み重なっていくと、めちゃくちゃ大きなものになります。

ですので、

“自分を成長させるための習慣”

というのは、絶対におすすめです。

例えば、今勉強習慣は身につけている、という方は、
できる範囲で「アウトプット」に重視した習慣を
新しく始めてみてもいいですし、

今特に何も上記のような習慣がなければ、
とにかく「勉強（インプット）」を習慣にするだけでも
それを積み重ねるだけでめちゃくちゃ大きなものが得られるはずですよ。

ではでは久々の **Infinity** 通信、
最後までお読みいただきありがとうございました！

西