

## ■ 良いことを習慣化し、悪い習慣をやめる

良い習慣: エネルギー(活力)をもらえるもの  
悪い習慣: エネルギー(活力)が漏れ出してしまうもの

**決断・決意**

顕在意識



**暗示と行動**

潜在意識の  
書き換え



**習慣化**

望ましい状態が  
当たり前になる

“On Commitment”(深く関わる決意について)

W・N・マーレイ

このことは非常に単純に聞こえるかもしれないが、結果はとて大きなものになる。

何かに深く関わる決心がつくまで、人は躊躇する。  
尻ごみすることもあれば、いつも無駄なことばかり。  
自ら進んで行う創造に関わる全ての行為には、共通する一つの真理があり、それに気がつかなければ、数え切れないほどの夢とすばらしい計画を殺すことになる。

その真理とは

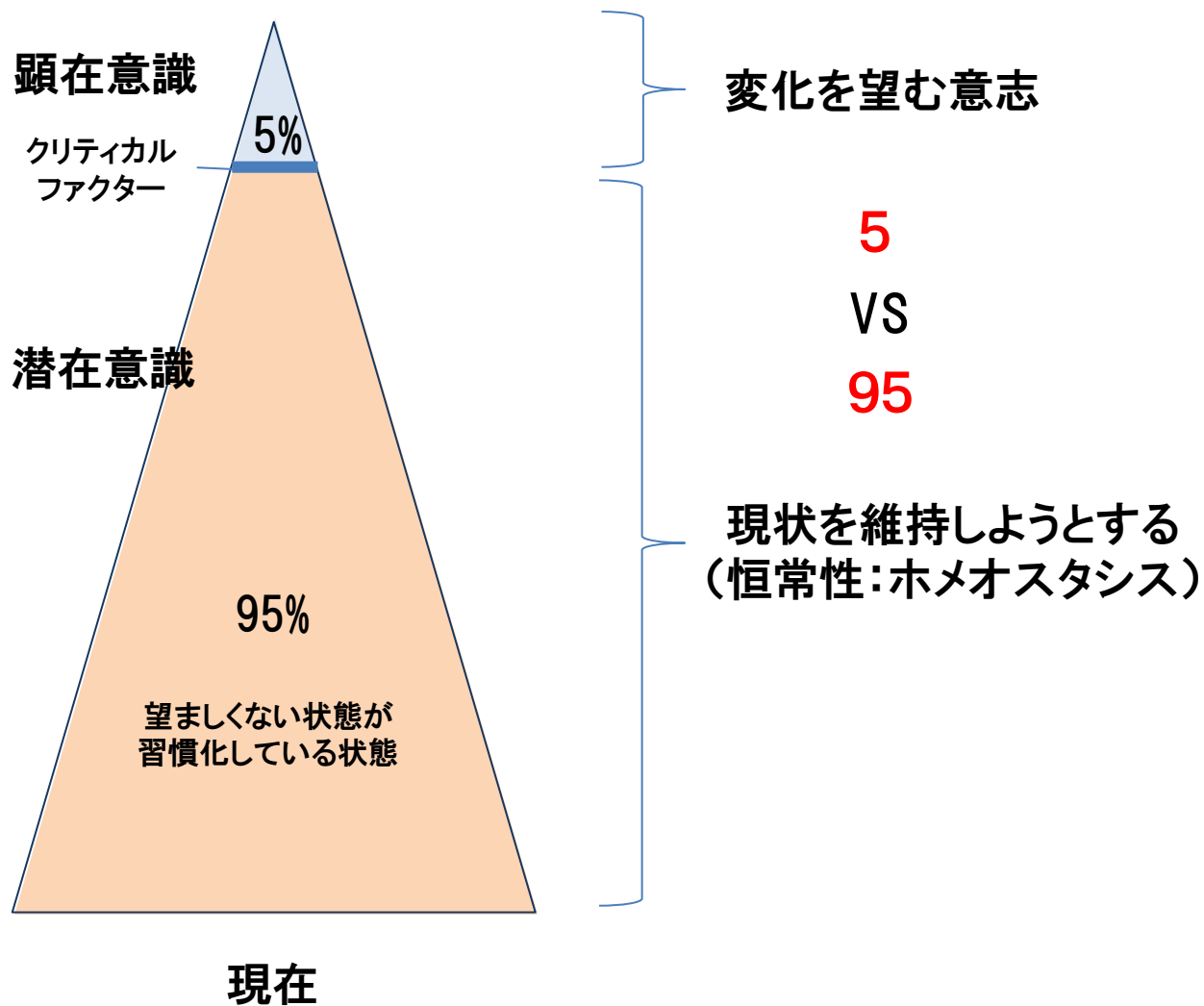
「人が強い決意をもって深い関わりを決めた時、そのとき神意も動く」  
というものだ。

その決意から生れるすべての事象の流れは、予期せぬさまざまな幸運となり、誰もが夢にさえ見ることができなかった出会いや物質的な恩恵とともに、その人の歩む道にやってくる。

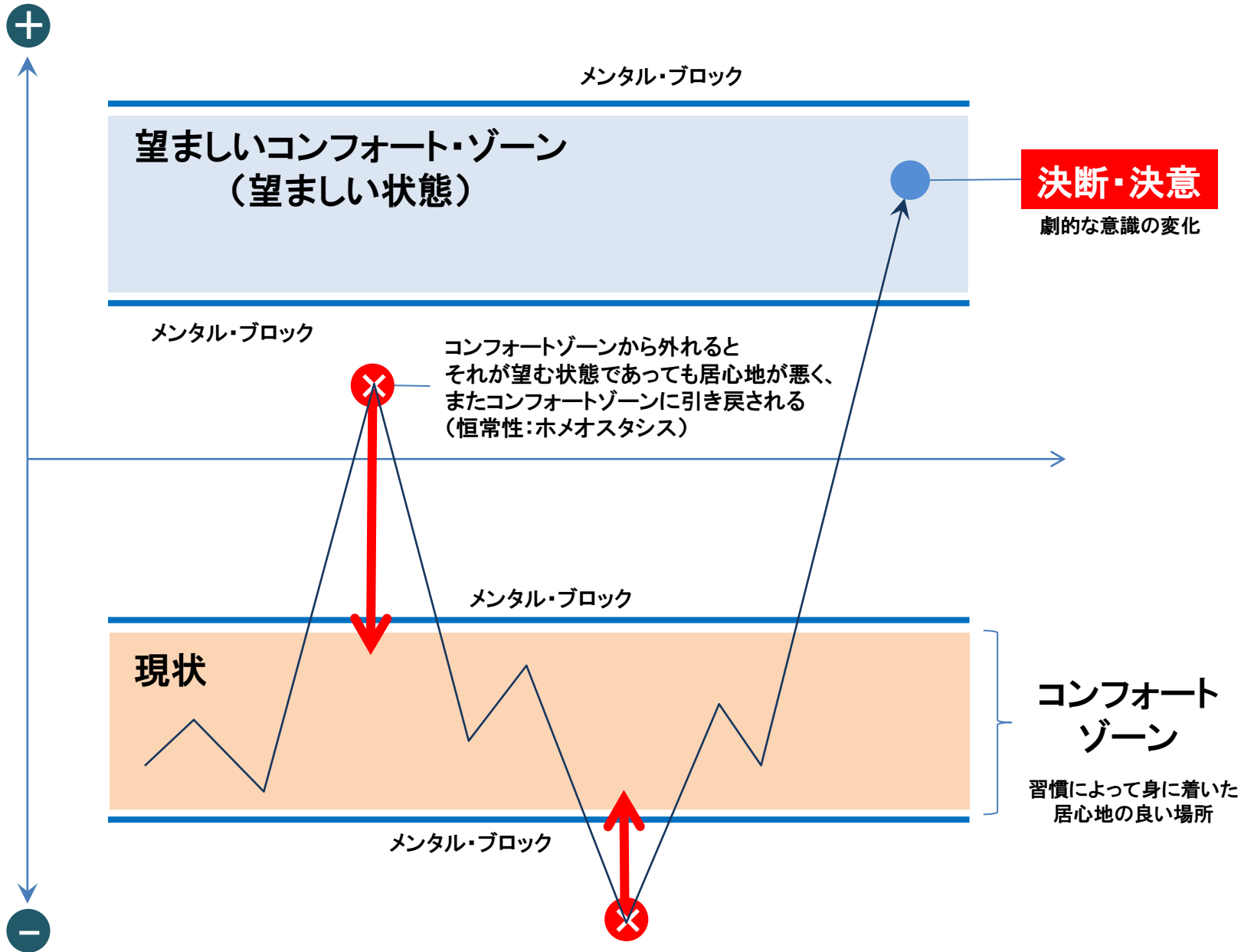
私はゲーテの次のような対句に深い畏敬の念を覚える。

「あなたができること、また、できたらいいと夢見ていることを始めよう。  
大胆さには、才能、力、魔性が含まれている。」

## ■習慣を変えることの難しさ



■「劇的に変わる」という**決断・決意**が必要(顕在意識で迷っているとは絶対に変えられない)



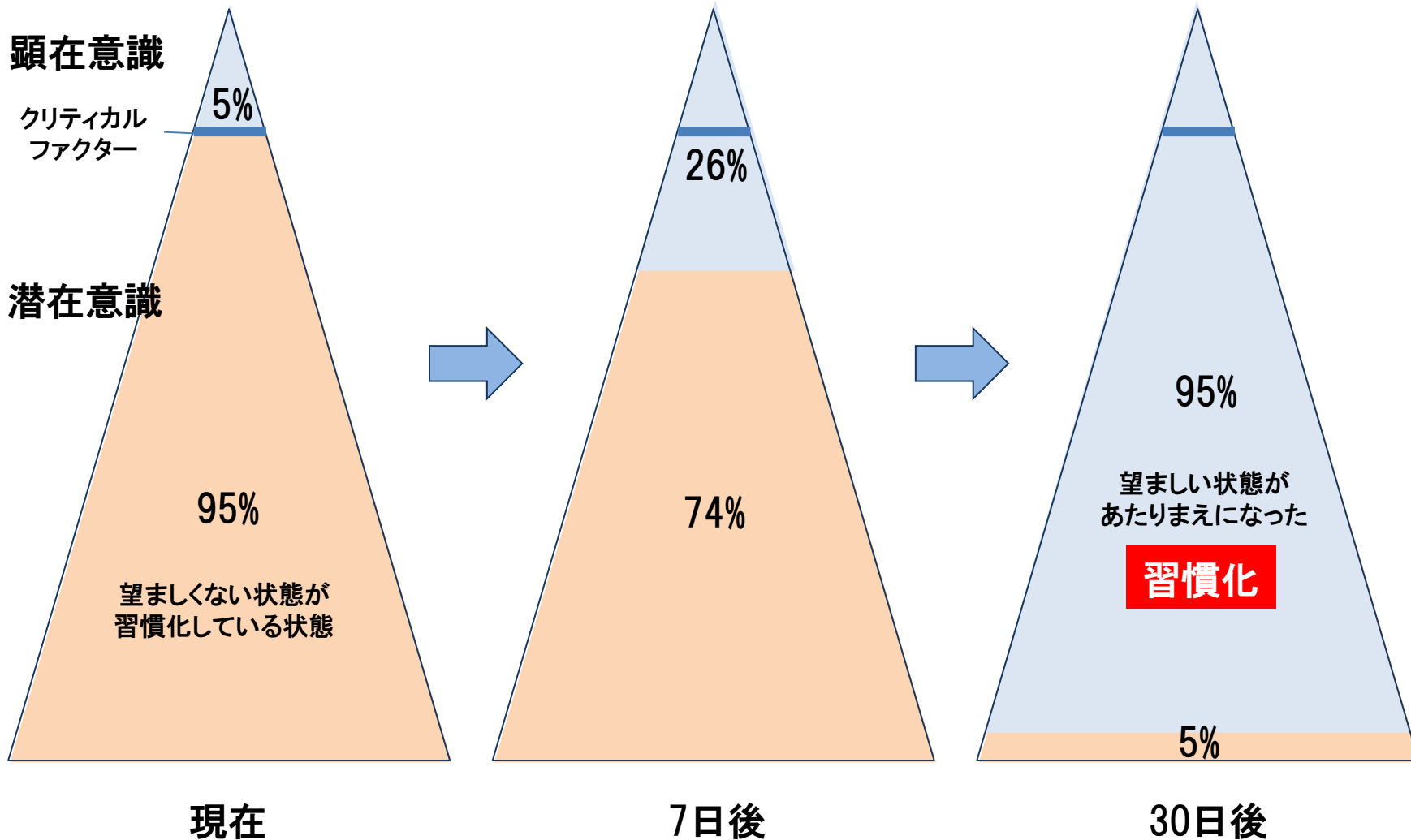
# ■潜在意識の書き換え(暗示と行動によって、それがいつもの状態であると認識させる)

**暗示と行動** によって1日に3%づつ潜在意識を説得した場合

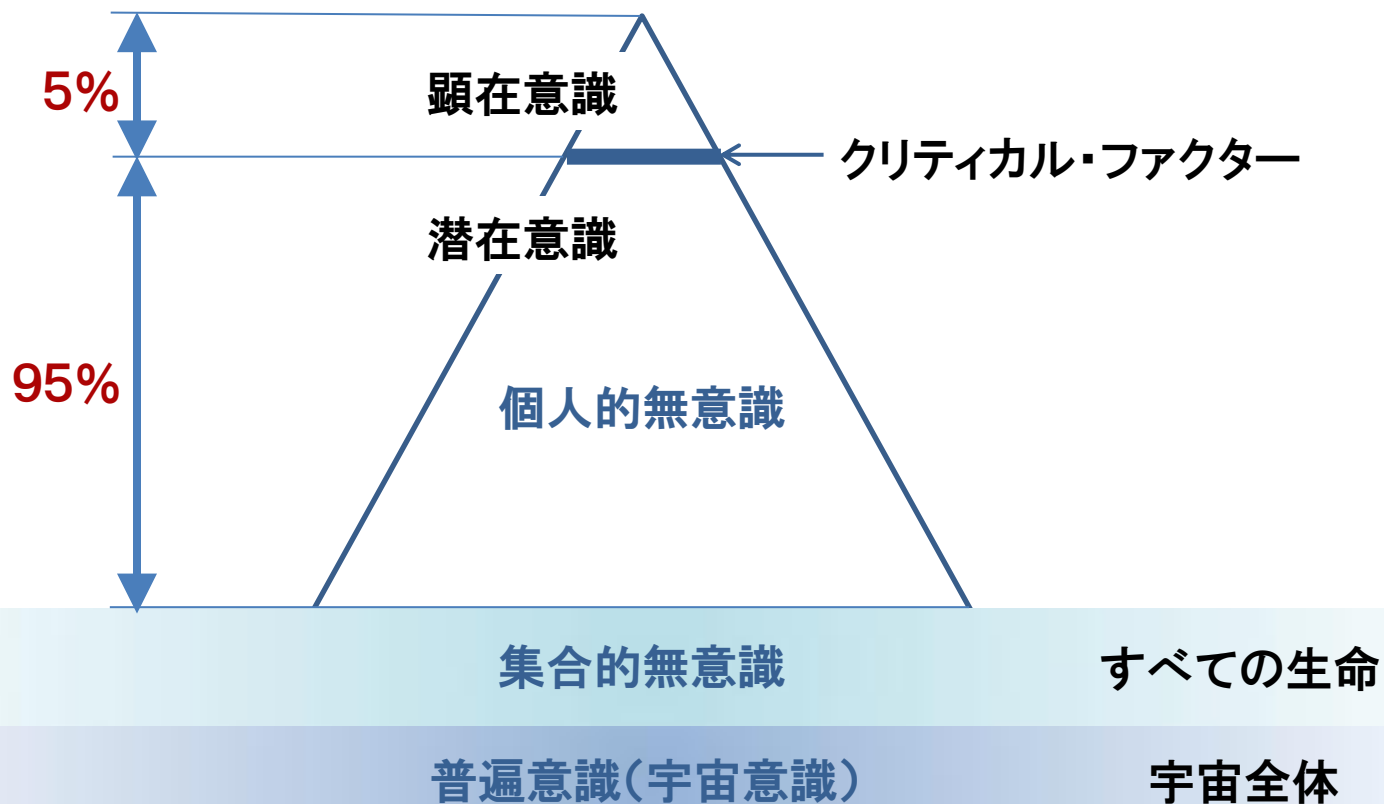
(潜在意識に望ましい状態がいつもの状態であると認識させる)

望ましい状態

現状の状態



## ■決意によって、神意も動く？



## ■習慣の種類で、書き換えにかかる時間が異なる

	止めたい習慣	続けたい習慣	習慣化の時間
●行動習慣	<ul style="list-style-type: none"><li>・先延ばし</li><li>・スマホ／パソコン依存</li><li>・ゲーム依存</li><li>・だらだら過ごす</li><li>・運動不足</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・学習</li><li>・適度なIT機器の使用</li><li>・整理整頓</li><li>・計画性のある行動</li><li>・運動</li></ul>	1 カ月
●身体習慣	<ul style="list-style-type: none"><li>・夜更かし(睡眠不足)</li><li>・食べ過ぎ／拒食</li><li>・アルコール／タバコ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・早寝／早起き</li><li>・適度な食事</li><li>・依存性飲食の回避</li></ul>	3 カ月
●思考習慣	<ul style="list-style-type: none"><li>・後悔(クヨクヨ)</li><li>・欲求不満(イライラ)</li><li>・未来への不安・恐怖</li><li>・完璧主義</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・あるがまま／受容</li><li>・適度な欲求</li><li>・自信／幸福感</li><li>・最善主義</li></ul>	6 カ月