



行動習慣を身につける方法





第11回講座を終えて

- パフォーマンス（結果）と行動を明確に分ける！
- 抽象的に捉えがち、具体的な行動レベルで認識することが大事！
- コントロールできることにフォーカス！
- 目標（結果）じゃないよ、行動（プロセス）だよ！



第11回講座を終えて

—昨日より、昨日のあなたは
何ができるように／何を1つ
身につけましたか？



充実した人生を送る知恵

目標は行き先であって

あなたが生きる場所ではない



充実した人生を送る知恵

どちらに意識を向けるか？

価値あることに生きる > 結果

価値あることに生きる < 結果



サッカーW杯からの学び

- 全チーム、全選手が結果をもとめるが、結果を手に入れるのは1チームのみ！
- でも、全選手、全チームが世界中の憧れであり、優れた選手になっている。
何よりも選手自身が最高の体験を生き、それはW杯後も不変。
その理由は？...

日頃から行なっている練習の継続

**II
行動習慣**

**自分が夢中になっている
世界（自分）を生きている**



充実した人生を送る知恵

目標を持っているかどうかではない

やるか、やらないか、である！



思考訓練

- ① 本から学んだ新たな行動習慣をつけることが**あなた**の人生にもたらす**意味（価値）**をシェア
- ② 「なるほど、これは行ける！」と思った行動習慣を身につけるための**具体的な方法**をシェア
- ③ 実際に実践してみてどうだったか？フィードバックと感想をシェア
- ④ **自分なりの工夫**をシェア



行動のメカニズム

1. Cue (きっかけ)

環境づくり (ツール、家族、周囲の目)

2. Craving (強い欲求)

メリット (面白い、楽しい) /

デメリット (面倒、苦痛) の認識

3. Response (反応 / 行動)

容易に行動できること

4. Reward (報酬)

即時のメリット (変化の実感)



習慣づくりのポイント

1. 新しい習慣を明確かつ魅力的にする
なりたい（報酬） + 必要（習慣）
2. 今の習慣／価値観と結びつける
慣れている + 好き
3. 意思力（努力）を必要としない
短時間 + 簡単 + 現在の負担減
4. 意識しやすい／やってしまう環境
好奇心をくすぐり続ける即時の快樂



行動習慣の真実

行動習慣＝アイデンティティ

自己イメージどおりの行動をする

他人があなたに期待するとおりに
あなたは大方行動しようとする

アイデンティティ＝環境

生活環境と付き合う仲間

生活環境





思考訓練の仲間のいる場



アプレンティス 2022 Live
Apprentice for Mastery

2022.7.2 スタート

アプレンティス2022 Live

+ Invite

Discussion Members Media Files Reels





アイデンティティを正す

あなたが欲しい／欠落していると
認識している特性は既にある

無いものを獲得する→有るものを磨く

1度だけなら今すぐできる！

→持続する工夫づくり

まず小さなこと／容易なことをやる！

→シェアする

→承認してもらう



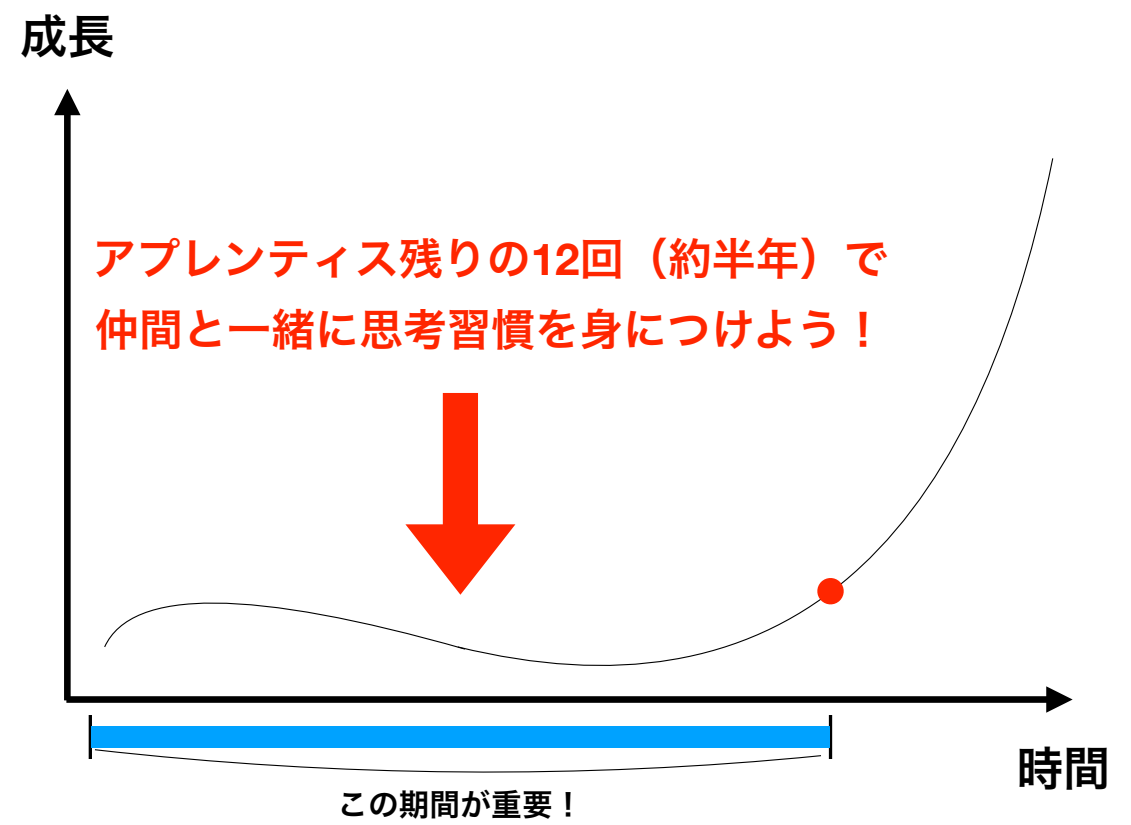
最も重要なこと

習慣は**戦略**である！

戦略は**思考の産物**！

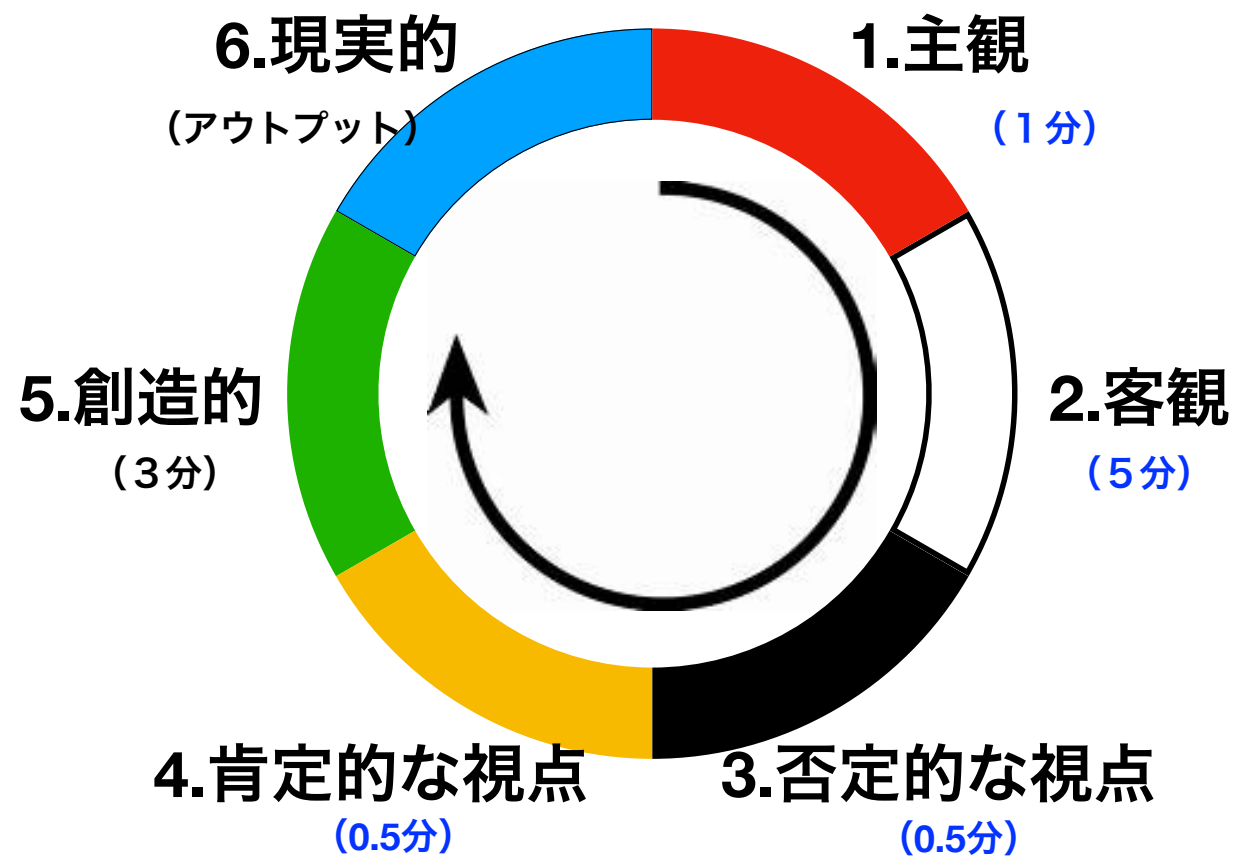


成長（成果）曲線





大和マトリックス思考





結果は決まっている

結果は、あなたの責任範囲外！

結果は、あなたを幸せにしない

人のDNAはユニークかつ不変

あなたは**できる人**に成れる！

アイデンティティ = 環境 + 習慣