

自分を変える 習慣力

コーチングのプロが教える、
潜在意識を味方につける方法

三浦将
SHOMA MIURA

✓ はじめに

続けたくても続かない。健康のため、ダイエットのため、そして自己研鑽のために、良い習慣を身に付けたくて、何度もやってみるのだけど、なかなか続かない。

悪い習慣を改善し、良い習慣を身に付けたくて、何度も試みるけど、なかなか続かない。

この本を手取る前にも、何冊かの習慣化に関する本を参考に見たこともあるのだけど、一向に上手くいかない。そんな経験はありませんか。

もし、あるとしても、大丈夫です。あきらめる必要はありません。なぜなら、それはただ単に、人間についての根本的なことに基づく方法を取っていなかったからです。

この根本的なことを理解した方法を取れば、習慣は実はとても簡単に身に付きます。根本的なこと、それは、あなたの潜在意識を味方に付けることです。

「潜在意識」は、「コンピューター」「原子エネルギー」と並ぶ、20世紀の三大発明の1つとも言われ、精神分析で有名なジグムント・フロイトらにより提唱されてから、21世紀にかけてその研究が進んでいます。

習慣化が上手くいかないのは、あなたが意識していない心の奥底の深いレベルで、この潜在意識の強烈な抵抗を受けているからです。そ

れは、気持ちは前に進もうとしているのに、心の奥では気付かないうちにブレーキがかかっている状態。

気持ちでは習慣的に運動をした方がいいと思っているのに、一向に身に付かない。気持ちでは英語を勉強した方がいいと思っているのに、いつも三日坊主。気持ちではダイエットをした方がいいと思っているのに、ケーキやお菓子がやめられない、止まらない。

それらはすべて、あなたの潜在意識の仕業です。

本書は、その潜在意識の特性を理解し、潜在意識の抵抗を受けない状態にし、さらには潜在意識を味方に付けながら、習慣化を進める画期的な方法をお伝えする本です。また、読み進めていくにつれ、あなたを変える、そしてあなたの人生を変える、習慣の驚くべきパワーを知ることになるでしょう。

Contents

自分を変える習慣力

- | | |
|----------------------------|----|
| 01 良い習慣を1つ始めると、悪い習慣すべてが変わる | 12 |
| 02 スイッチとなる習慣を見つける | 17 |

1 習慣化への4ステップ

- | | |
|---------------------|----|
| 01 無意識にやっているレベルを目指す | 24 |
| 02 習慣化にも段階がある | 27 |
| 03 不必要な習慣をやめる | 30 |

2 潜在意識を味方につける

- | | |
|-------------------|----|
| 01 人は潜在意識に支配されている | 34 |
| 02 そもそも潜在意識とは | 37 |

Column 1 五郎丸選手のルーティンの効果 39

- | | |
|-------------------|----|
| 03 潜在意識の書き換え方とは | 40 |
| 04 潜在意識による自動操作モード | 45 |

Column 2 ネイマールは、脳をほとんど使わない 47

Chapter 3 頑張らなくていい理由

01 習慣化の賢い始め方とは	52
02 三日坊主の人にある特徴	55
03 習慣化の初期段階で、最も重要なこととは	59
04 成功する条件とは	61

Chapter 4 習慣は才能を超える

01 成功と習慣の関係とは	66
02 プロフェッショナルの習慣とは	69
03 習慣化の3つの効果とは	72
Column 3 何歳からでも脳力は伸びる	75

Chapter 5 スイッチとなる習慣の見つけ方

本当の目的と最高の目標

01 あなたが本当にしたいことは何か	79
02 本当の目的を確認するためのステップ	83
03 最高の目標のつくり方とは	85
04 目標をポジティブな言葉にする意味とは	88

三日坊主にならないための方策

01 自分にあったやり方の見つけ方とは	92
02 快の感情の結びつけ方とは	93
03 行動しやすいパターンの見つけ方とは	95
04 なぜパートナーを見つけることが重要なのか	97

Chapter 6 仕事・生活習慣の磨き方

仕事の習慣

01 断捨離の重要性とは	103
02 読書の断捨離習慣	105
03 意志決定の断捨離習慣	108
04 自分を大切にすると習慣とは	111
Column 4 世界で活躍する人の習慣	115
05 自分の言葉で語る習慣	117
06 脳力が上がる習慣とは	122
07 普段やらないことをやってみる習慣	125

身体の習慣

01 週に数回料理をする習慣	129
02 食習慣を変えてみる	132
03 楽しく食事制限する習慣	137
04 運動で脳力がアップする	141

05 最高の生活改善、早起きの習慣	148
06 姿勢と心の関係	155
Column 5 PC作業時に目線を上げる習慣	161

Chapter 7 人生を根本から変える習慣

コミュニケーションの習慣

01 コミュニケーションが人生を左右する	165
02 人の悩みの根本にあるのは	169
03 傾聴が重要なワケとは	170
Column 6 なぜマネージャーが育たないか	176
04 相手を承認する習慣	178
05 目的論で考える習慣とは	182

心の習慣

01 お金は幸福感にどのくらい影響するか	192
02 心を安定させる習慣	195
03 積極的なとらえ方をする習慣	205
04 目に見えるものの見方を変える習慣	207
05 自分を傍観してみる習慣	213
おわりに	219

