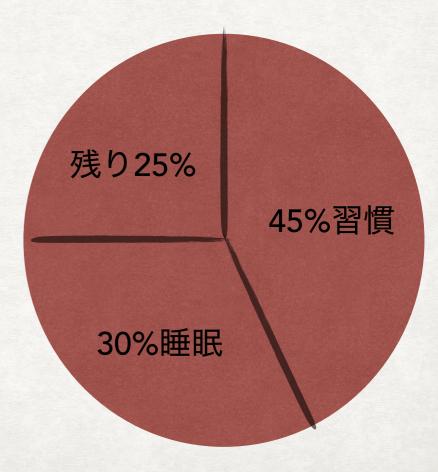
## ~BEST HABIT~ ウェブセミナー

# 習慣等人生

僕ら人間の一日の「約45%」は習慣で行動している。

僕らの人生は約30%は寝ていて、 約45%は習慣ということなので、 残りは**「約25%」**しかコントロールできない。

なので習慣を変えることが出来れば、 人生の約半分は自由自在に コントロール出来ることが理解できる。



# 習慣の威力

- ・仮に毎朝1時間早く起きて読書をすると、1年で365時間。
- ・読むスピードが1分辺り300ワードだとすると、365時間で657万文字を読む。**これは5万ワードの本「131冊分」になる**。ものすごい知識である。
- ・毎日の積み重ねで「わずか1年」で大差がつく。

## では習慣の定義は?

- wikiの定義だと、反復によって習得し、少ない心的努力で繰り返せる、固定した行動のこと。
- ・一般的に、年齢を重ねるにしたがい習慣の数が増え、ある人の行動 の中で習慣の占める割合が増え、しかも定着度合いも高まってく る。
- 一言に習慣と言っても 「感情の習慣」「思考の習慣」「行動の習慣」がある(詳しくは後で解説します)。

#### シンプルに考えると…

- ・ これまでの積み重ねが悪いから今成功していないと感じるのであって、これまでの積み重ねが良ければ今から成功していけると感じられます。
- ・だからこそ日々の積み重ねである**「習慣」**を変えていくのが、僕らにとって一番成功(※自己実現)しやすい最短ルートなわけです。
- ・ じゃあどうやって習慣を変えるの?とその前に…

## 間の特徴

~習慣の形成~

#### 新年の目標を立ち上げる達成率は8%

- 多くの人は、新年にアバウトな目標を掲げる⇒達成できない自分を卑下する極悪ループを繰り返している。
- **自己啓発分には自分の脳の抵抗を取り払う方法が書いていない。**曖昧な誓いを建てているだけで、その場の一時的な満足しか得られていない。
- · ・・・じゃあどうするか?まずは脳の特徴を理解することが大事。

#### 脳の特性その1

- ・ 僕らの脳みそは大きな変化を嫌う(基本的に人間の脳は変化が嫌い)。
- ・例)いきなりケニアに住め!、ベトナム料理を主食にしる!は無理。
- この法則に逆らうと脳が敵になってしまい、うまくいかない。パワーが出ない。





#### 脳の特性その2

- 脳は「効率化」と「ゆっくりとした変化」が好き。
- · 効率化=習慣化されて慣れた物事、決断を必要とせず、意志力を使わずにできること。
- ・結果がでない原因は「急激な変化を求めすぎている」or「適切な努力量を理解していない(いきなり無理をする)」から。
- ·※「辛い日本料理」からじわじわ現地のスパイスを使った「ベトナム料理」を食べていくイメージ。

#### 2つの脳機能

- 僕らの脳みそは 「大脳基底核(だいのうきていかく)」と前頭前野 (ぜんとうぜんや) が備わっている。
- 大脳基底核(だいのうきていかく)は特定のパターンを認識し、それを繰り返す。考えなくて出来ること。習慣はこっち。脳が疲れているとこっちしか使えない。前頭葉が麻痺ってくる。
- **前頭前野(ぜんとうぜんや)は長期的な視点、脳の司令塔。**特徴は 疲れやすい。疲れたら大脳基底核、考えないとできないこと、悪い 習慣をやめるのはこっち。

#### 習慣のルール

- ・ ウェンディウッドさんという教授の研究では、 **意志の力が無いと き、疲れたときは、脳はいつもしていることを繰り返したいと感じる。**
- 行動する際には、脳に電気信号を送っていて**、その電気信号は最も抵抗が少ない場所を行く。**新しい場所はまだ神経系が不安定で危険と認識される。
- ・ (1) 仕事でストレスを感じて意志力が減る(2) 悪習慣が永遠に繰り返される負のサイクルが始まる(仕事でストレス⇒ビール、タバコ、パチンコ)。

# 脳の特性を利用して「良い習慣」を作る

#### すべての行動は一歩目が最もむずかしい。

- 1歩目のアクションを極限まで小さくして、**感じる抵抗を最小にする イメージ。**サボろうとしても**「おい1回腕立てできないか?」**と聞い たときにできそうですよね。
- · 少しでもまとめて(腕立て100回) やろうとすると、脳がラクをし 始める。
- ・俺1「腕立て100回?絶対だめだね、さあYoutubeを見よう。」
- ・ 俺2「でもエクササイズのマットを出すだけならいいでしょ?」
- ・ 俺1「しょうがない、そこまでは許す。」

### MINIHABIT

- ミニハビットの定義= 「こんな簡単でいいの?」と思うくらいの課題を与え、あまりにも簡単なので、しないよりもしたほうがいいと思える行動。
- ・何が起ころうとも、自分にはその行動が出来るという信じられる気持ちが入っている。**達成率100%の習慣。**
- ・ほとんどの場合、開始後、おまけでもっと多くの数をこなす(笑)
  - ()腕立て一回チャレンジ
  - ○5文字ライティング

#### 腕立て一回チャレンジ

- ・ばかばかしいと思えるカンタンな挑戦を繰り返すことで、まずは脳 の神経をなれさせていく。
- ・何度も同じ行動を繰り返すことで専用の神経回路を作り、そこから それを強化していく。何をするにもまずは自分のコンフォートゾー ンから1歩ずつ外に出て、脳を慣らしていく。
- ・ 例)ロケット。車。岩。自然の摂理。

#### モチベーションは別

- **モチベーションは長期的にみたら全く意味がない。**なぜなら感情に基づいたものだから。感情は予想できない。一時的なやる気アップに意味はない。
- ・熱しやすいものは冷めやすいので、モチベーションに依存しないほうがいい(ドラックと同じで依存症になる)。
- ・モチベーションをあげるよりも「習慣化」が重要。

#### 習慣化のよくあるミス

- ・目標と自分のギャップを見て自信を失うこと。**自制心が必要な作業** 工程があることを考えるだけで、意志の力が消耗する。
- ・解決例)腕立て1回チャレンジにすることで減る。50ワードの文章を書く、本を2ページ読む。おまけを加えら得るかはそのときの体調次第でOK。

#### マイナスリターンの習慣

- ・逆も然りで、Youtubeを1動画見る小さな習慣があると、それも確実に野放しに成長していく。
- · 「1つだけ動画を見ようかな」と思った瞬間にゲームオーバー。その 思考がよぎらないようにしていく(マルチタスクの防止)。
- · 例) レイズのポテトチップス、、、絶対に1枚だけじゃやめられない。

#### 習慣の力

- たまに30回の腕立てをするより、毎日1回しかほうがいい。習慣になった行動が強化されて進歩していく(運転、雪だるまの例)。
- · 習慣は自主的につくらないといけない、人は管理されると意志力が 減る(サラリーマンとビジネスの大きなギャップを埋める)。
- ・ 小さな習慣は、恐れ、おびえ、ためらいを克服できる。自分を信じる力をあげていく。

# MINIHABIT 具体的には?

#### 習慣を因数分解する

- ・例)ネットビジネスの優先順位をあげて稼ぎたい場合
- · 1ヶ月目:まずは「ネットビジネス」の習慣回路を形成する環境を整 える。
  - ※多くの人はこの点順をサボっていきなり稼ごうとする。まずは不用品を捨ててネットビジネスの優先順位を少しずつあげていく。
- ・ **2ヶ月目:次に無意識にネットビジネスが継続できるまで繰り返す。** ※無意識にできるようになるまで毎日小さく繰り返す。毎日稼ぐ目的から遠のくモノや習慣を減らしていく。
- 3ヶ月目:じわじわ「量」や「質」をあげていく。
  - ※通勤・通学の時間を音声学習する。

#### スモールステップの実例

- · 例1) 5文字だけライティングしようとした結果、ノリで7000ワードも書いていた。最初の1ワード書くことがおっくうだった。
- · 例2) もし好きな人がいたら、まず彼女にいる方向に1歩前に進む。 結果ある日、声をかけることができた(地蔵克服)。
- · 例3)メールを返すのが面倒だから、メール以外のページを閉じて1 通だけメールを返す。結果、全部返信していた。

#### じゃあ山口祐樹オススメの習慣は?

- · (1) まずネットビジネスの優先順位をあげるために通勤、通学で音声学習する(音楽を聞くのではなく音声学習をする)。
- ・ (2) 毎朝、やることを紙に書き出して、夜に出来たのかチェックする。仕事中にやることを書き出して、帰宅後にやることを整頓しておく。
- (3) 実践しているノウハウを毎日1hタイマーを使いシングルタスクで作業をしていく。

#### 山口オススメアイテム

- ・ タイマー (シングルタスク用)
- ・ ポストイット (メモ書いて夜にノートにまとめる)
- ・いい感じのイヤホン(移動時に音声学習)





#### 2ステップエクササイズ

- · ステップ(1) あなたの最低限達成したい目標はなんですか?紙に書いてみましょう。
  - ○給料とは別に月収30万円達成
  - ○体重××kgにダイエットに成功
  - ○恋人を作る
  - (2) それを今できる最小サイズのMini Habitにするとしたら?
  - ※Mini Habitの定義を忘れずに。
  - ○まずはネットビジネスを毎日1分インプットする。
  - ○腕立て1回チャレンジ。
  - ○1日1回女性に自分から話しかける(内容は何でもいい)。

#### まとめ1

- ・日々の積み重ねである「習慣」を変えていくのが、僕らにとって一番成功(※自己実現)しやすい最短ルートなわけです。
- ・ 意志の力が無いとき、疲れたときは、脳はいつもしていることを繰り返したいと感じる。
- ・ばかばかしいと思えるカンタンな挑戦を繰り返すことで、まずは脳 の神経をなれさせていく。

#### まとめ2

- ・ミニハビットの定義=「こんな簡単でいいの?」と思うくらいの課題を与え、あまりにも簡単なので、しないよりもしたほうがいいと思える行動。<mark>達成率100%の習慣。</mark>
- ・逆も然りで、Youtubeを1動画見る小さな習慣があると、それも確実 に野放しに成長していく。
- オススメの習慣はまずネットビジネスの優先順位をあげるために通 勤、通学で音声学習する(音楽を聞くのではなく音声学習をす る)。

## はじめは人が習慣を作り、 それから習慣が人を作る,,



ジョン・ドライデン(John Dryden)1631年8月9日 - 1700年5月12日

#### 実は最高レベルの習慣がある

- ・mini habitを僕のオススメの習慣に使うのもいいけれど、実は山口 祐樹が実践している人生最高レベルのリターンがある「習慣」が存 在する。
- ・でもこの動画が長くなったので、また次の動画ですべてを解説しますね (※もっと話すべき脳の構造があって更に話さないといけない)。
- ・ちなみに今回の動画は「習慣」の1歩目にすぎません。 またの機会に、あなたの人生の約半分(45%)を理想通りにする mini habitを紹介します。

#### ありがとうございました!

セミナーの感想をお待ちしております!