

LINNE 通信

2023年1月15日

毎年、新年を迎えるたびに今年こそ〇〇を続けるぞ~！
と思いつつ3日しか持たなかった…
なんてことはありませんか？

継続力

継続力をつけるためにすべき事

●3日坊主を続けること

三日坊主は、「何をしても三日しか続かない」というマイナスの意味で使われますが、逆に言えば、「三日は続く」ということになります。

軽い運動でも、読書でも、決めたことは3日だけ続けると決心すること、そして、3日続けることができた場合には次にしたいことを3日間続けるのです。これを繰り返していきます。

●続かなかった時に気持ちを切り替えること

気持ちを切り替え、あなた自身が次の続けることができそうなことへ、さっと移ることが大切です

●成功したらご自身にごほうびをする

継続力は、毎日根気よく続けていけば、誰でも身につく力です。

ぜひ、短期間の習慣化から継続力を身につけて、その成果を手に入れてください！