

理想の自分になる行動ステップ



行動があなたを作っている

事実と思考を明確に区別して、思い込みを書き換えたので、自信を持って前進する準備が整いました！

今まで「事実」として捉えていたものが、実際には一つの意見・考えに過ぎない・・・そんなケースが多いことに気づいたのではないのでしょうか。

また、自分が誰なのか、どういう人間なのかということも、実は周囲からの意見や自分の感情や認識に基づいていることに気づいたかもしれません。

事実と思考、この2つは全く別物です。

次のステップに進みましょう。

あなたは、あなたが頭の中で考えている人ではありません。

あなたの考え、感情はあなた自身ではありません。

あなたの行動が、あなた自身です。

あなたが考えること、プラスあなたが起こす行動によって目標に到達することができます。

すべては、自分との約束を守ること、そして一貫した姿勢です。そのための行動を起こせるのはあなたしかいません。

健康になることを考えてみましょう。

生まれつき素晴らしい体力を持っている人はいないでしょう。

私たちは小さな変更を加えることで、健康になるプロセスを始めます。

思ったようにうまく行かなくて、やめてしまいたくなることもあるでしょう。

諦めてしまっは本当におしまいです。

たくさん野菜を食べ、運動して、自分との約束を守り目標達成のために行動します。

やがてこの行動がいつの間にか日常の習慣となり、継続的な行動によって心身の健康がさらにパワーアップしていくのです。

目標達成の道のりでは、いろいろな感情や考え、もしくは恐怖が沸き起こってくるかもしれません。

そんな時は、一旦立ち止まって、本当に自分が達成したい目標や、最終目的地を再確認する時間をとってみましょう。

行動と目標にズレがあれば、今までと違う行動を起こします。

行き詰まったら、新しいこと、今までとは違うことにトライしましょう。

行動を続けている限り、ゴールにどんどん近づいています。



あなたがこれから実現したいことを3つあげてください。



それらを達成するためには、どのような行動、スキル、姿勢が必要ですか？



上であげた行動、スキル、姿勢について、日常でできる小さなアクションステップに分解します。小さなステップですが、毎日一つを継続すること数年後には大きな変化を収穫できます！



行動ができた日をカレンダーにマークを付けて、取り組んでみましょう。

月末に、進捗状況を確認します。

毎日1つのアクションステップを実行することで、あなたがどこまで到達できたか振り返ります。

効果のあるアクションステップを継続することがオススメです。

このエクササイズが役に立ったら、今後も続けてください！