

## やる気を持続させる燃料は「達成感」。

やる気は、スピードを出せば出すほど出てきます。

やる気を出す方法が「スピード」であるに対して、やる気を持続させるための燃料は何でしょうか。

**「達成感」です。**

やる気を持続させるためには、まず小さなことから始めます。

達成感には、取り組んだ仕事が大きいか小さいかは関係ありません。

1つ仕事をこなせば、それで1つ達成感が得られます。

これが、やる気の燃料になります。

燃料さえ補給していれば、丸1日でもスピードを保てます。

朝に意識的にスピードを出して、小さな仕事を1つこなす。

これだけでいいのです。

これで朝をうまくスタートさせることができます。

私の場合、1日は掃除から始まります。

布団をたたんだら、ついでにパジャマもたたみます。

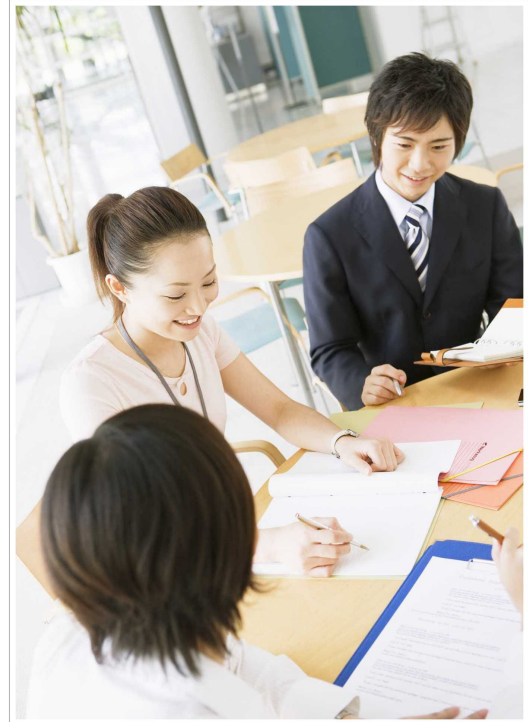
ついでに掃除を始め、ついでに本を読み始めます。

本を読みながら、ついでに朝食です。

アメリカのスピード人間は、朝食はシリアルで済ませることが多い。

ボールにシリアルとミルクを入れて、あっという間に出来上がりだからです。

さらに栄養バランスも優れています。



私がアメリカでホームステイをしていたときも、ホストがシリアルで朝食を済ませ、さっと仕事に向かった光景を覚えています。

やる気を出して1日をスタートさせるために、まずスピードを出しましょう。

やる気を持続させるために、朝にこそ「達成感」の数をこなすことが重要なのです。

## やる気を出す方法 その3

**朝にこそ、小さな仕事をたくさんこなす。**