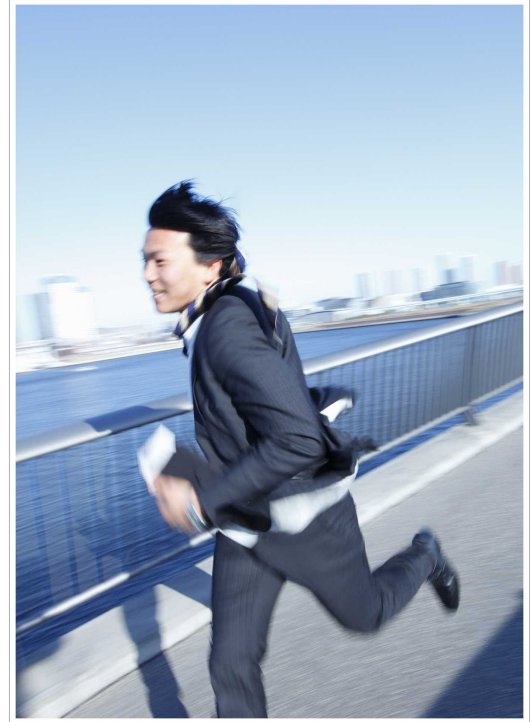


やめられない、止まらない。 行動すれば、やる気が出る。

とにもかくにも、まずはやってしまうことです。
やってさえしまえば、後は自然とやる気が出てきます。
やる気とは、行動することで湧き出てきます。
行動しないからやる気が出ないだけです。
行動するだけで、自然とやる気が出てくるのです。
私は、いつも朝は何かをやっています。
何をやっているのかは重要ではなく、何かをすることが重要です。
何でもかまいません。
私の場合は、朝から本を書いています。
私はいつも朝からばりばりで、やる気いっぱいわけではありません。
やはり朝は頭の中がもよもよしていて、ゆっくりしてしまいがちです。
だからこそスピードを出して、さっと行動します。
顔を洗って朝食を食べたら、すぐスターバックス(コーヒーショップ)へ行きます。
ここまでくれば、後は何とかできます。
スターバックスについた時点で、ある程度のやる気は出ています。
行動したから、自分の中で「動いている」という実感があるのです。
物理学には「慣性の法則」というのがあります。
一度動き始めたら、その動きを維持しよう法則です。



だから一度走り始めた新幹線は、止まるまでに時間がかかるのです。

実は行動にも慣性の法則があります。

動き始めたら止まりません。

その動きを維持しようとしています。

それがやる気です。

やる気によって、その動きを維持しようとしています。

行動すれば、やる気が出ます。

行動とは新幹線のようなのです。

最初の動きこそは遅いですが、一度動き始めるとどんどん速くなります。

速くなれば、後は調子に乗って進むだけです。

行動してやる気になれば、後は調子に乗って進むだけでいいのです。

やる気を出す方法 その7

とにかく体を動かす。