なるほど、人生は思考の連続であり

自分の将来にとって得になる方の情報だけを集めることによって

それを正しいと思える。

そうすれば、自分は楽しく未来のためになる行動をとれるようになる。

だが、その価値観の環境を整えるには、かなり時間がかかるし、もう引き換えしずらくなるから、これは考えてから行動するべきだな。

会社を辞めた人が周りにたくさんいると、自分もやめたくなるし。

回りがけっこんすると、自分も結婚したくなる。

回りが頑張ってると、自分もがんばろうとする。

だが、底には、焦りというマイナスの考えがある。

これは深く考える必要がありそうだ。

# 物事の解像度を上げる

やはり、恋愛でも何でうまくいかないのか？ってゆうのが、有るから、

それについて、出来ることをあらかたやってみる。

それから、問題についても解像度を上げて、なぜできないのか、原因を30個

その原因になった原因を30個みたいな感じで、解像度を上げてから、それに対応をする分析をして、問題に対しての解像度を上げると。

目が悪いのはなぜだろう？

これについて、今できることを上げてみる。

そして、今問題になっていることをぐたいてきに徐々に出していく。

そして、こんなことを考えるのはもったいないとか、考えることに対して、ここに石を割くのはもったいないみたいな感じで、行くのはあるよな。

確かに、俺は彼女に対しては、すごく分析的に友好的な関係を気付こうとしているけど、

沢津に関してはあんまり気にしてないからな。

これは、気にするという習慣や覚悟を追っているから何とかなるという事だな。

確かに、沢津と毎日ゲームしようとか、結婚卓相、お互いの事をやるとか、そうゆう深い関係になればなるほど、ぐたいてきに細かい情報を考えて動かなければいけないのかもしれないな。

だから、まぁ今後は、何かに対しての解像度を上げてみる。

筋トレが出来ない理由は何か・

出来るとしたら何か？

出来ている人はどうゆう行動を問て言うrのか？

それらについての原因を細かく考えた絵で、それらの原因とか条件を細かく見てみると。

まぁそんな感じで、色ロ情報を集めてやっていくのがいいね。

D目お、考えることに対しては労力や時間がいるから、

基本的に幸福度に葉直結しない。

だからこそ、楽し事とかを増やしつつ、

これを考えることに対しては、ある程度の、達成可能なことをとかを条件を付けてやらないといけないということd萎え。

ずっと考えて、うーんって悩んでても楽しくないからね。

堂でもいいことに何でこんなに悩んでんだ？みたいな。

楽しいという人もいる顔しれないけど、もっと楽しいことがあるならそっちをやった方が良いって話。

なやむよりおいしいものを食べるとか、エッチするとか

好きなアニメを見るとかゲームをするとか、そんな色々できることがいっぱいあるからね。まぁそんな感じですわ。

ッテことでやっていきましょう。

# タスクフォーカスとヒューチャーフォーカス

物事がうまくいっているときは、未来のことを考えた方が良い。

例えば、旅行の計画とかは、綿密にかんがえれば考えるほど、それに対する期待値が高まり、行動力が増して失敗が無く充実したものを送れたりする。

とか、宿題があと少しの場合は、これを終わらせたら自由が待っている。というようなことを考えることでモチベーションが増す。

お先真っ暗な場合や、物事が計画通りに進んでおらず、先の見通しも立たない場合

この場合は、タスクフォーカスにして、目の前の簡単な目標だけに集中する。すべてがうまくいくとかは考えなくていい。この場合は、前提としてモチベーションがそこまで下がらないという事がメリット。

もちろん全体的なメリットでは未来が分かっていて期待値も高い方が良いが、未来が分からずお先真っ暗の場合は、そもそもその行動に対して動けなくなる場合が多い。

ここを、目の前の目標だけに集中するという考えに切り替えることによって、ストレスはそこまでなく、行動を継続できる状態に移行することができる。

目標が上手くいかなくなったときに、計画の改善で何とか出来る場合に関しては、計画をあらかじめ治した方が良い。

参考程度に、八甲田山雪中行軍遭難事件ってゆうので、生還したうち4名は100メートルごとを歩くことを目標に、目の前の目標だけにフォーカスをしていたというお話もある。