楽しいと感じるものは継続しやすい。

苦しいと感じるものは継続できない。

習慣化したいことを、楽しいものとくっつける。

なるほど。

筋トレに替えるとするならば、

楽しいと感じる事、YouTubeを見る、アニメを見る、映画を見る。

他に何があるんだろう。

やっぱりアニメとかを見るのが一番いいのかもしれないな。

会社にいるときはこうやって心理学をまなびながら仕事をするのがかなり効率が良い都思っているからさ。

家に帰ったら、アニメを1本か2本見るとかは在りかもしれないな。

じゃあ、何のアニメを見るのか、YouTubeでもいいけど、

YouTubeは、出来るだけ、掘り起こしたいまではあるな。

どうせなら、未来のための投資という事で、楽しくなさそうなことを同時に遣ってみたら意外と出来るみたいなところあるかもしれない。

そしたら時間の節約になるし。

ソウナルと、基本情報技術者の勉強、もしくは、中型免許に関する滑動かな。

デモ、聞くだけじゃ、意味がないかもしれないな。

聞くだけで意味がありそうなのは心理学か。

やはり。

それとも、今後、やり方をいお色変えて居kうなら、

デモ、そうゆう空き時間とかを使って、筋トレとかの知識をつける動画とか、

他の知識をつける動画とかを見た方が、良い気がするな。

筋トレが習慣化するまでは、筋トレに関する知識をあさるような活動を続けようか。

おけ。そうしよう。今は筋トレが続かないのは筋トレを続けるための意志とか、行動とか、知識とかが圧倒的に足りてない。

だからそこを補うようにしましょう。

確かに、今まで自分がどこで、挫折したり、うまくいかないことがあったかと課って、

全然記録に残してなかったな。

これからは、色々考えるために、考えてみよう

PlanBを考えてみるのはありだな

筋トレに関するPlanBって何だろう。

まぁ、内容は決めずに、ッテことかな。

どれだけ最悪でも、スクワットもしくは腕立てを1回だけでも続けていれば問題ないッテことに使用。

おけ。

なるほど、筋トレをして、自分はどうなりたいのか。之を今後考えていく必要があるな。

これは明日。

明日、筋トレをして、どうゆう風になりたいのか。

筋トレ以外にも、一家いでっかい夢を見てみよう。

これは下の課題だな・

俺は、ひめたんの為に、出来るだけかっこよくならないといけない。

その夢をもっと大きくすれば、やる気が出る。

期待値を大きくして、挫折も大きく成るけど、

これは頑張るためには必要不可欠な行動なのかもしれないな。

シッカリ食べる事が大事。

睡眠もしっかりと大事。

IF-Thenルール

8週間ぐらいはかかる。

どんなにつらくても1年ぐらいで習慣化される

頻度が高い人ほど続く

週4回以上。