ドミノ効果

習慣に置けるドミノ効果とは、一つの習慣をマスターすると、一個のドミノが倒れて次のドミノがぞろぞろと倒れるように、他の習慣をマスターすると言う事に繋がりやすくなると言う意味です。

例えば、健康のためにジムに行ったり、ランニングするような習慣を作る事が出来れば、同時に「俺、私は自分の体に気を使う人間である」と言う自分自身に対するイメージが出来て、そのイメージを保とうと、ジムやランニングをする事以外にも健康に繋がる事、それこそ、「食事や睡眠にも気を使おう！」と言う意識が芽生えて、と言うようにジムやランニングと言う習慣を皮切りに、他の習慣も身に付きやすくなると言う論理です。

ドミノ効果を実践する方法として、今あなたが最もやろうと思える事から始めましょう。それが、部屋の掃除なのか、本を読む事なのかは知りませんが、やる気がある内に、出来るだけ多くの事をやり、小さな事でも良いので始めて見ましょう。

世の中のありとあらゆる事が繋がっているように、習慣も繋がっており、一個の習慣を行う事で他の習慣を行う事へも繋がるのです。そして、ドミノ効果。慣性の法則のように、動き続ける物は動き続きがちであるので、勢いを利用して小さな習慣でも継続させて行きましょう。そうすれば、小さな習慣は時間が経てば複利の如く、大きな成果となって、あなたに報酬を与えるでしょうから。