習慣の習慣による習慣のための動画シリーズ

習慣が変われば人生も変わるらしいので、習慣を作る方法、継続する方法などをこのシリーズではご紹介したいと思います。

そもそも、習慣とは何か？

習慣とは、日々の中でほぼ欠かさずする事と言う意味で、それこそ早寝の習慣から歯磨きの習慣など。寝る事やお風呂に入る事などは、ほとんどの人が苦労なく当たり前のように継続する習慣ですが、それこそ勉強や運動など、やらなきゃいけないと分かっていても継続が難しい習慣もたくさんあるでしょう。

そんな、習慣化するのが難しい習慣を習慣化するための方法などをご紹介して行きたいと思います。