習慣にするための気力：習慣を変えれば人生も変わる動画シリーズ

習慣にしようとしている事を始めて、完遂するためには気力が居ります。一回の腕立て伏せと100回の腕立て伏せでは、始めるまでの気力（やりたくないな～）、完遂するまでの気力（もう辞めたい！）が必要で、さらにそれを習慣敵に継続するのは至難の業です。

だから、100回と言う遥か彼方にあるゴールを掲げて、習慣化に失敗する位なら、一回でも確実に毎日続けながら、少しずつ回数を増やす方が良いのです。

さらに、始めるまでの気力を簡単にするためには環境を作るのが、一つの手段でしょう。

例えば朝のランニングなら、ランニングの衣類や靴を準備してから、就寝したり。料理で食材を買うのが面倒でそれが気力を奪うなら、食材配達サービスを使うのも、料理をする習慣を作りやすくする、環境作りと言えるでしょう。

このように、習慣には、習慣を始めるまでの気力が必要になるわけで、それは精神的に継続しやすい、量であったり、環境作りによって始め易く、続けやすいような工夫が大事になってくるのです。

Life Chopsの動画作成では、アニメ化する作業を始めるのに気力が必要であると感じています。パソコンを立ち上げる事から、アニメ化するために掛かる時間と音声収録の事などを始める前に考えると気が遠くなりますが、そんな時は私が通っているジムのラウンジに行って、スマホを切取ると始めるまでに必要な気力を少なくなっているの実感します。

あなたの習慣を始め易い、完遂しやすい、続けやすいような優しい環境をデザインする事に焦点を当ててみたら思いのほか、習慣が続けやすくなるかもしれません。