習慣になるのに掛かる時間

新しい何かを習慣化するためには、平均で６６日掛かります。

２か月弱と言う、長期に渡って習慣にしたい事を遂行しないと習慣とはならないのです。しかし、１ヵ月、習慣を続けて、どこかでストップしてしまったら、そこで終わり、１からやり直しになる…と言う事ではありません。再び勢いを付けるために、習慣化したい事を遂行すれば良いと言う研究結果があるそうです。

人生、ビジネス、習慣。あらゆる、分野で成果を出すため、努力を実らせるためには、長期的な視点を持ち、継続させて行くのが大切になってくるわけでして、ローマは一日して成らずと言う事で、長い目で習慣化させる事を目指しましょう。