

【22_031/技術系メルマガ】『習慣』は『仕組み』で作られる

〇〇さん

こんにちは、クロガキ(クロ)です。

今日で1月が終わりますが

皆さんの熱心な購読と、送って頂く感想・質問を励みに

1カ月間休むことなくメルマガを送り続ける事が出来ました。

本当にありがとうございます。

これからも引き続き、自身の気付きや言語化をどんどんアウトプットしていきますので
よろしくお願ひします。

ご心配お掛けした姉者と妹者ですが、結局新型コロナだったのかタダの風邪なのか
まだ検査結果の連絡が来ないのでよくわかっていないのですが(笑)

熱も下がって、咳などの諸症状も全然出ていないので、順調に快方に向かっています。

しばらくは自治体から配布された支援物資(?)と備蓄で引きこもりながら

せつせとトレード・メルマガ等の発信を頑張ります。(つていうかそれ以外出来る事が無い 笑)

□
└─ ■ 「意識」から『習慣』を作るのは難しい
└──────────────────┘

今日のモーニングライブのテーマとしても扱った内容を更に深堀してみます。

▼今日のライブアーカイブ▼

<https://youtu.be/p3KS9-ZWNTc>

僕自身の経験も交えて言うのですが、人間の「意志力」って

正直あんまりアテにはなりません。それは、当然ですが僕も含めて です。

というのも、脳はその生存本能から、なるべく「省エネ」で動こうとするので

ルーティン化(悪く言えば 惰性 笑)された動作は難なくこなすものの

「意識しながら取り組む動作」をするときは凄く苦痛に感じるらしいです。

※「脳 省エネ」で検索すると、結構関連書籍等が出てきます。興味ある人は是非検索を

なので、今回のライブでは「トレードノートを書こうと思っても、長続きしない」

という悩みにフォーカスして考えましたけれども

「頑張っってノートをつけるぞ！」とやる気を出してみたとしても、その気持ちを持続させるのは

非常に難しく、これが1度でも挫けると その後に続かないというわけです。

そこで、『いつでも持ち歩くミニノート』を携えて『いつでもどこでも、気付いたら書く』

位に行動のハードルを下げることで、『習慣・仕組み化』してしまう事で

徐々に作業がルーティン化され、苦もなく取り組めるようになります。

この『仕組みで習慣化』していくという考え方は、トレード全般に応用する事が出来るので

今後も事あるごとに話題として出てくると思います。

その時にはまた、異なる角度から僕の考えを伝えていくつもりですので

楽しみにしててくださいね。

また、何か気になる事や疑問があれば、遠慮なくこのメールへの返信で質問してください。