

【22_040/思考系メルマガ】なんかやる気が出ない・・・というアナタへ

〇〇さん

こんにちは、クロガキ(クロ)です。

一時期「やる気スイッチ」なんて言葉が流行ったことがありましたよね。

僕がトレードノートを話題にしてライブをやったり、メルマガと送ったりした後に

一定の割合でこういったメールを貰う事が多いです。

「トレードノートを買ってきて、さあやるぞ と最初の3日間位は頑張るんですが、その後続かなくなってしまう。

クロさんは一体どうやってこのやる気を長続きさせているんですか？」

「僕のやる気スイッチが見つからなくて、どうしてもやろうという気になれないのです。

何とか続けるコツとかは無いでしょうか？(ある方より 原文ママ)」

といった感じです。

偶然にも、今日も「トレードノート」がリクエストテーマとなった

モーニングライブを実施しましたが

▼アーカイブはコチラ▼

<https://youtu.be/fDLGNplYsAY>

このあたりも「習慣化」が壁となって、なかなか続かないという悩みは多く貰っています。

僕は今、「毎日メルマガを書く」と年明けに決めて、コロナにかかって熱が上がった日も

結局1日も欠かすことなくメルマガを書いたわけですが。。。笑

傍から見れば「バカなんじゃないのか？」と思われても仕方のない事をやっている人間の言う事なので

どこまでアテにして貰っていいのか迷う所はあるものの

この手の悩みは、『必要な事だと分かってはいるものの、どこから手を付けていいのか分からない』

という点が、最大のメンタルブロックになっているのだらうと思われます。

もう少し深掘してメカニズムを紐解きながら、僕なりの解決法を書いていきますね。

□
└─┬─
■ 自分の『やる気・熱意』をあまり信用しないほうがいい

サブタイトルに結論を書いてしまいましたが、僕の『継続の原点』はまさにこれです。

やる気があったとしても「さて、何処から手を付けようか？」という事を考える時点で

その人のやる気ゲージは 80% 程度削がれてスタートしていると言っても過言ではありません
(笑)

以前もメルマガで書いたと思いますが、人の脳は、慣れない作業(意識的にやる事が多い作業)を非常に嫌います。

それは、脳自体が元々「省エネ設計」になっていて、負担のかかる事をしたがらないからです。

その為、いざやる気でスタートしようとしたことが「何から手を付ければいいのか分からない状態」からのスタートだと

とっても萎えるんですね。。。。

僕も同じようなもので、『今日、何のテーマでメルマガを書こうかな』と考えるのが一番僕の中での負担が大きいのですが

それでも毎日、何とかここまで毎日1通を継続できるのは

僕の中でどうすれば『やる気』を膨らませ、維持できるのかを理解しているからなのです。

□

└─ 『やる気』は『やれば湧いてくる』

これです。

いや、なんのこっちゃ、と思ったかもしれませんが

前提として「やる気が出ない ⇒ やるべき事が出来ない」と思っているとしたら

まずその認識を変えてしまいましょう。

僕は、この順序は逆だと考えていて

『まず、思いつくことからやってみる ⇒ やる気が出てくるからそのままやり通す』

という感じです。

結果、途中でやった内容が気に入らなくてやり直しになっても構わないし

書き間違えたなら、消して書き直せばいい。

『作業興奮』という言葉があって、人は何かをやろうと動き始めると、つられてそこから『やる気』が連鎖反応的に湧いてくるのです。

なので、自身の「意志力(やる気)」ありきでそれを過信するのではなく

なるべく作業の取っ掛かりとなるハードルを下げた方がいいこと。

トレードノートを取ってみるにしても

「まあ、よくわかんないけど、書ける事から書いてみよう」という気軽さから

スタートすればいいのです。

書いているうちに、「こんな情報が欲しい、これはいつも書いておいた方がいい」と

勝手にアイデアが溢れてくるものなのです。

それが自然と、その人なりの『ノートの付け方』になってきます。

参考までに、先週のモーニングライブで喋った

『トレードノート作りのハードルを下げる考え方』について語った回のリンクも付けておくので

お時間あるときにでもチェックしてみてくださいね。

▼YouTubeライブ:『記録』グセは『仕組み』で創る▼

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