

潜在意識を味方にし

「どんなことでも習慣化できる」

魔法の法則

あなたは「潜在意識」というものを
知っていますか？

潜在意識とは人間の意識の奥底にある
いわば「本能」のことです。

その力はとても強力で人間の普段の行動に
大きく関わっています

このレポートでは
そんな潜在意識を上手く利用して、
どんなことでも習慣化につなげる方法を
まとめています。

ぜひ参考にしてください。

1、潜在意識と顕在意識

人間の思考には
潜在（せんざい）意識と
顕在（けんざい）意識、
この二つの意識が存在します。

「顕在意識」とはあなたが普段頭の中で
考えたり思ったりしている意識のことで、
これは人間の「理性」と言われる部分です。

それに対し人間の本能、
理性とは別のいわば「無意識」にあたる
ものが「潜在意識」です。

潜在意識は顕在意識と違い、頭の中で
「言葉」として理解することはできません。

しかしその「無意識」は人の普段の行動に
大きく関わっています。

何か新しいことを習慣化するためには
潜在意識の役割を知り、
上手く味方になってもらわなければ
なりません。

それをこれから説明していきます。

2、潜在意識の現状維持システム

潜在意識の役割は

「安心、安全な状態を維持する」こと。

「安心、安全な状態」とは、

簡単に言ってしまうと

「今現在のあなたの状態」のことです。

体型、仕事、クセ、好きなもの、苦手なもの、

そして、普段の生活における

「習慣」もその一つに入ります。

習慣も踏まえた今現在のあなたの状態を

「無意識レベル」で維持しようとするのが

潜在意識の主な仕事です。

そのため、潜在意識には

「急激な変化を嫌う」という

性質があります。

では「急激な変化」とは

どういったものか？

例えば、あなたが普段何気なく

行っている行動を考えてみましょう。

仕事から帰ったらお風呂に入るとか、
ご飯を食べ終わったら食器を洗うとか、
こういった普段の行動には
何の苦痛も感じることはないはずです。

このような毎日の生活で何気なく
行っている行動が今のあなたの
「習慣」ということになります。

しかしここに、
「お風呂から上がったらず筋トレをする」
という行動を入れるとしたらどうでしょう？

腕立て 100 回、腹筋 100 回、スクワット 100 回
それを毎日です。

はっきり言って「辛い」ですよ。

これが潜在意識が嫌う「急激な変化」です。

急激な変化とはつまり
あなたが「苦痛を感じる状態が続く」こと。

あなたに苦痛な状態が続くことで、
潜在意識は「安心、安全な状態が崩れた」と
思いその行動を全力で阻止しようとするのです。

その力は強力で、あなたの理性がどんなに

「やらなきゃ、頑張らなきゃ」と
思っている、容易には打ち勝つことが
できません。

「今日は仕事疲れたからいいや」とか
「時間がないからしょうがないよね」とか

こんなときに必ずと言っていいほど出てくるのが
このような「都合のよい言い訳」です。

実はこのような言い訳は、あなたの理性から
出ているではありません。

「潜在意識が行動を阻止するために」
出しているのです。

この言い訳が出てきたら最後、
あなたの「やらなきゃ！」は
決して潜在意識に勝つことは
できないでしょう。

このように「安心、安全な状態を維持する」
という潜在意識の性質のことを
「現状維持システム」または
「現状維持バイアス」などと呼びます。

このレポートでは「現状維持システム」で
話を進めていきます。

3、現状維持システムを味方につける

この現状維持システム。
自分のやりたいことを習慣化させるためには
すごく厄介に感じたかと思います。

しかし逆に考えれば、
行動を続けるための力強い味方にな
ることも知っておいてください。

何度も言いましたが、潜在意識は
「安心、安全な状態を維持する」のが
仕事です。

これはつまり、一度「習慣」にさえ
なってしまうと、今度は逆にその行動を
「簡単には辞められなくなる」ということです。

思い出してみてください。

普段のあなたの行動で
「これをやらないと何か落ち着かない」とか
「やらなきゃ気が済まない」というものが
必ずあるはずです。

筋トレや勉強も
長く続けて習慣になれば、

むしろ「やらないと気が済まない」
という状態になります。

これが「習慣化」という現象です。

潜在意識を味方につけ、これから取り入れ
たい行動をその状態まで持っていくには、
まずは潜在意識に「安全性」を示さなくては
なりません。

そのためには、現状維持システムに触れないよう
「苦痛を感じないで達成できるレベル」で
徐々に行動を身体に覚えさせていく必要があります。

もちろん「辛いのを我慢して頑張る」なんて
もってのほか。

「辛い、苦しい」と感じれば感じるほど
潜在意識は抵抗し、習慣化は難しくなります。

4、現状維持システムと習慣化

ここからは運動に限らず、勉強などの
「自分を高めるための行動」を習慣化
するための方法を説明していきます。

わかりやすいので先ほど同様、
筋トレを例にさせていただきます。

筋トレやダイエットのような運動の習慣化は
誰もが挫折した経験があることでしょう。

運動が長く続かない原因の多くは
早く結果を出したいがために
「目標を高く設定しすぎる」
ことにあります。

腕立て 100 回、腹筋 100 回、ジョギング 10 キロ
これを毎日続ける！

運動の挫折はこういった高い目標設定が
潜在意識の「現状維持システム」に
触れてしまうことから起こります。

やり始め、最初の一週間くらいは
気持ちの方が勝っているので、辛くても
気合で乗り切ることができるでしょう。

しかし、
「意志や覚悟は長続きしません」

時間と共に気持ちは弱まり、
次第に潜在意識の力が勝ってきます。

そして段々と「言い訳」が出始め、
休むことが多くなり、
最終的にはどうでもよくなります。

これが典型的な「挫折のパターン」です。

これを回避し、運動（行動）を上手く
習慣化させるには、潜在意識の現状維持
システムに触れないように物ごとを進めて
いく必要があります。

そのために注意する点が以下の3つです。

- (1) 目標を限りなく「低く」設定する。
- (2) 結果を急がない
- (3) 完璧主義をやめる

(1) 目標を限りなく「低く」設定する。

運動の場合、始めの段階から
腕立て 100 回やジョギング 10 キロといった
高い目標を設定してはいけません。

なぜなら

絶対に「苦しくなる」からです。

この「苦しい」という状態が毎日続くことで、潜在意識は「危険」を感じ、その行動にブレーキをかけようとしています。

そうならないために、始めの目標は限りなく「低く」設定する必要があります。

限りなく「低く」とは「苦痛を感じることなく達成できる」レベルです。

腕立てなら10回とか
ジョギングなら1キロ、もしくは5分間だけとか

とにかく、やっけて「苦しい」と思うような目標でなければ大丈夫です。

まずは目標を低く設定して、「面倒くささ」を感じなくなったら徐々にノルマを増やしていきます。

そうすることで、潜在意識の「安心、安全」をおびやかすことなく行動を身体に覚え込ませることが可能になります。

(2)結果を急がない

人は何かをやり始めようと思ったとき
どうしても結果を急ぐ傾向にあります。

筋トレだったら
「早くマッチョになりたい」

ダイエットだったら
「早く痩せたい」

そういった焦りが先ほどの
「高い目標設定」につながるのです。

それだけでなく、結果を急ぐ人は
どうしても急ぎ足になってしまい、
ペースを早めようと考えます。

腕立て 10 回に慣れたら、
次はいきなり 100 回に上げてみたり。
ジョギングが 1 キロ→10 キロになったり、

とにかく先を急ぐあまりに
頑張りすぎてしまうのです。

この方法を実践していく上で
「頑張りすぎる」のは良くありません。

「頑張る」とは＝「辛いのを我慢している」
ということです。

自分の頭の中では「大丈夫」と思っている、
潜在意識はこの状態を見過ごしません。
必ずどこかで「面倒くさく」なってきます。

そうならないためにも、まずは
「急ぎすぎない」「頑張り過ぎない」こと
これを徹底してください。

(3)完璧主義をやめる

「決めた目標は必ずやりきる！」とか、
「絶対に毎日続ける！」
というような考え方はやめましょう。

とくに「毎日続ける」という考えは
持たない方がよいです。

毎日続けようとしても、
都合が悪くてどうしても休まざるを
得ないということは必ず起こります。

毎日休むことなく続けていたことが
途中で途切れると、
人は一気にモチベーションが下がります。

そのときに生れるのが、
休んでしまったという「自己嫌悪感」です。

これが強すぎる人は次の日から
今までやってきたことが
もうどうでもよくなったりします。

なので、無理に毎日続けるなんて考える
必要はありません。

むしろ「休む日」をちゃんと考えて
取り組んだ方が、必ず長く続きます。

もう一度言います。
決して「頑張らないで」ください。

以上が、
潜在意識の現状維持システムをくぐり抜け、
行動を習慣化させるための方法です。

潜在意識は行動を習慣化させるためには
厄介な存在ですが、一度習慣化に成功して
しまえば、その後はとても心強い味方にな
ってれます。

そのためには、
潜在意識の特性をよく理解し、
順序良く物ごとを進めて
いかなくてもなりません。

このレポートを読んで、
少しでもあなたが潜在意識に興味をもち、
実際に役立てて頂ければと思います。

こいずみ

「派遣社員が副業アフィリエイトで本業以上の副収入を得るためのブログ」

<https://haken-worker-affiliate.com/>