

# 成功を不可避にしていく秘密の習慣作り方法

From 福岡の自宅 at.PM21:14 著者：洪雄太

僕たちは頭のどこかで常に「成功したい！」  
ということを常に考えていて、  
これは抗いがたい魔性の果実です。

もっとお金が欲しい、  
もっと周りから評価されたい、  
もっと影響力を持ちたい、  
もっとモテたい、  
もっと夢を叶えたい、

こう考えてしまうのは、  
「嫌われる勇氣」でも述べられていることで、  
人は常に“優越性を追求”してしまう生き物だから。

いくら理性で否定しようと、  
本能的に僕たちは成功したがる、ということですね。

眠くなったら寝たくなる、  
お腹が減ったら食べたくなる、  
ムラムラしたらやりたくなる、

のと同じくらい同しようもないのです。

前置きが長くなりましたけど、  
「僕たちは本能的に成功したい生き物！」  
ということを理解しておかないと  
勘違いが起りやすいので説明しておきました。

じゃあ、成功するためにはどうすればいいのか？

それは、

## 一発は幻想、習慣化こそが成功への最短ルート

成功していく方法はシンプルで、  
日々のアクションを成功するものへ変えていくだけ、  
本当にこれしかありません。

起業家、経営者、哲学者、偉人、  
様々な成功者から学んだことですが、  
「たまたま」成功した人は1人もいませんでした。

みんな、日々のアクションを周囲と変えていたので  
「必然的に」成功を掴んでいただけでした。

成功するまでの期間に差はあっても、  
成功までにしていることは共通ということです。

その共通事項というのが

### 『習慣化』

日々の習慣を作ることなのです。

一発を狙わず、成功するべくして、成功していく。  
そんなシャイニングロードを僕と作っていきましょう。

## 成功を不可避にする習慣化の7つのルール

### 習慣化の7つのルール

1. 1ヶ月に1つずつ習慣を増やしていく
2. 3年先のリターンを見越して最もリターンが高いものからを選ぶ
3. 自分が出来る限りしたくはないものを選ぶ
4. 必ず1ヶ月以上は継続する
5. やる前にもっと大きな視点で観測してみる
6. 規律を持って行う
7. 環境に左右されないものを行う

このルールに従えば、自然と習慣が増えていい、必然的に成功できるようになっていきます。

各項目について説明していきますね！

1. 1ヶ月に1つずつ習慣を増やしていく

多くの人が習慣化に失敗する最大の原因は、「ノリで一気にやろうとするから」です。

テレビで感動するドキュメンタリーを見たり、胸が熱くなるマンガを読んだり、セミナーに行って気持ちを高ぶらせたり、

こういう体験をした気持ちが盛り上がっているときに、あまり考えずに取り組もうとしてしまいがちです。

人の脳機能はシンプルでなんとなくしている  
負荷のかからない習慣を繰り返そうとするので、

ノリでなんとなくやっても習慣化はできないのです。

だから、なんとなくやるのではなく、  
先を見越して「1ヶ月に1つずつ」  
確実に習慣を増やして見ましょう。

プロ野球選手を見てもわかりますが、  
成功しているのは小さい頃から  
基礎練習を繰り返している選手ですから。

## 2. 3年先のリターンを見越して最もリターンが高いものから選ぶ

あなたに聞きたいんですけど、  
どうせなら出来るだけ楽しんで、最速で成功したいですよね？

だからこそ、習慣は3年先を見据えて、  
最もリターンが高いものから選んでいきましょう。

リターンが高いものの例としては、

### ・習慣化を補助するための習慣

→毎朝、3年先の目標、1年先の目標を考え、今日のアクションを決める習慣

→寝る前に明日の朝からの動きを決めておく習慣

→疲れにくい体を作るために、毎朝トランポリンを飛ぶ習慣

→作業時間、休憩時間にタイマーを使い規律を作る習慣

etc...

### ・日々のエネルギーを高める習慣

→寝る30分前から電子機器を見ない習慣

→寝る時はカーテンを閉めて、アイマスクと耳栓をする習慣

→第二の脳である腸内環境を整える習慣

- ・目標を具現化していくための習慣
  - 朝起きたときと寝る前にアフメーションする習慣
  - 毎日、目標を書き出す習慣
  - 目標は現在形で話す習慣
- Etc...

書き出すとキリがないですが、このように  
3年先を見据えて最大リターンが得られるものから、  
優先して習慣化していきます。

習慣は定着するまでが最もストレスがたまり、  
負荷がかかるので、必ず1ヶ月に1つずつ  
増やしていくようにすることをオススメします。

### 3. 自分が出来る限りしたくないものを選ぶ

自分がしたくない＝本能的に拒否している  
ということ。

成功は必ず「本能の逆」にあります。

多くの人が自由に車のローンを組み、  
週末はデートしたり、飲みに行ったり、  
長期休暇は旅行に行くのは「楽」だからです。

短期的な欲求を満たすのは、  
表面上は楽しくて、幸福なのです。

おそらく、僕が2番めの習慣化ルールで述べた  
習慣はほとんどの人がしたくないもの。

そう、決してしたくはないからこそ  
する価値があるということですね。

逆に、自分がしたいもの場合は立ち止まって、  
3年先のリターンを考えた上で実行するようにしましょう。

快樂に身を任せた思いつきでは  
メジャーリーガーにはなれませんからね。

#### 4. 必ず1ヶ月以上は継続する

おそらく、始めた日はできても2日目で少し止めたくなり、  
3日目にはやらない理由をつけて、  
お酒を飲んだ次の日はやらなくてもいい、  
と考えるようになります。  
(本能なので仕方ないですよ。)

だからこそ、あらかじめ  
「必ず1ヶ月以上は継続する」  
というルールを決めておきましょう。

なぜなら、終わりのないマラソンはつらいですが、  
終わりのあるマラソンなら人は頑張ることが出来るからです。

ゴールの決まっていないマラソンを走るイメージをしてください。

考えただけでつらくないですか？  
ゴールは定めておいたほうがいいのです。

## 5. やる前にもっと大きな視点で観測してみる

毎日、漠然と習慣をこなすのではなく、  
この習慣の意味を考える習慣をつけてみましょう。

専門用語でいうと「メタ的な」視点で見よう、  
ということです。

僕たちは究極の怠け者ですから、  
こういう風に「頭を使う習慣」を  
組み込んでおくとやる意味を再確認できるので  
長期で続けやすくなります。

- ・なぜこれをやる必要があるのか？
- ・これをやったときにどんな未来があるのか？
- ・この習慣を邪魔しているものはなにか？
- ・その邪魔をどうやったら排除できるのか？

これらの質問をする習慣をつけると  
最大リターンを得やすくなりますよ。

## 6. 規律を持って行う

寝起きにやるもの、寝る前にやること、  
時間と順番を決めたらその規律を守って  
行うようにしましょう。

イチローが朝の習慣から、試合中の習慣まで決めているのは  
「規律を持つことでエネルギーを節約するため」

いざというときに自分の力を発揮するためです。

毎日、この順番でやろう、今日はこれからやろう、  
気分が乗らないからこれからやろう、

みたいに意思決定の回数を増やしてしまうと、  
それだけで僕たちの脳は疲れ切ってしまう。

朝起きてすぐはエネルギーに満ち溢れていたのに、  
昼前にはすっかりやる気が無くなって、  
気づいたら夜になっていた、なんて経験はありませんか？

規律を持たずに意思決定の回数を増やしてしまっているの、  
それだけで僕たちはガス欠になってしまっているからです。

習慣を決めたら、どんな状況であろうと、  
規律を持ってこなすようにしましょう。

## 7. 環境に左右されないものを行う

旅行先ではできない、雨が降ったらできない、  
こういう環境に左右されるものではなく、  
出来る限り左右されないものを選ぶようにしましょう。

環境に左右されないものを選ぶことで、  
「今は〇〇だから～～」といった言い訳を  
排除していくことができます。

習慣は常に始めるときに一番エネルギーを消費します。

一度始めてみればあとは惰性で続けることが出来るのです。



ということは一度やめてしまうと、  
次に始めるのは難しいということですね。

ダイエットすると決めてランニング、  
英語の勉強をすると決めて勉強、

を始めたのに一度なにか理由をつけて  
やめたらなかなか再開できない、、、  
という経験が誰にでも在ると思います。

出来る限り脳への負荷は減らしていきましょう。

## 習慣化の先にある未来

さて、7つのルールは頭に叩き込みましたか？

習慣化をマスターした先にあるのは、  
「**確約された成功とエネルギーに満ち溢れた毎日**」

今、自分の胸の中にあるすべての成功は  
まるで散歩をするように掴むことができます。

本能の逆を攻め続けることで、  
習慣化をマスターしていきましょう。

では、失礼します！！



著者ブログ

<https://www.honyuta.com/>

0 カセコミュニティ

<https://discord.gg/kz62jtt>

著者紹介

なぜ、同じ環境、ノウハウにいても成功できる人とできない人がいるのかを研究して、  
「0 ベースの人を最短ルートで成功させる」方法を作っている人。  
ビジネスだけでなく、肉体面、生活習慣、人間関係からデザインすることで、  
本人も周りも認識できていない本当の原因を突き止めている。

---