

はじめに

どうしても継続できないあなた、そのやり方は間違い！

今まで、新しい習慣、やった方がいいと思う習慣に幾度となくチャレンジしてきた。

でも、最初の決意とは裏腹にうまくいかなかった。

早起きがいいとビジネス書に書いてあるのを読み、さっそく実行。眠い目をこすって起きられたのは最初の2日だけ、そのあとは続かなかった。

健康のためにジョギングをしようと、おしゃれなウェアも買い込み、シューズも揃えて始めてはみたけれど、やっぱり三日坊主。

タバコの値段も上がったし、こんどこそ禁煙するぞと意気込んでみても、やっぱり続かなかった。

資格試験に向けて勉強しようと、参考書は買い込んだものの、机の上に積まれたまま……。おそらく、この本を手にとられた方は、こんな経験を少なからず持っていることでしょう。

あなたは、そんな自分をダメな人間、意思が弱い、根性が無いなどと責めていませんか？

「やっぱり、またダメだった。自分はなんて意志が弱いんだろう」と。

でも、そんなに自分を責めないでください。いや、そんなに責める必要はないのです。

良い習慣を継続できなかったのは、あなたの意志が弱いから

ではないのです。

実は、良い習慣が続かないのには、理由があるのです。

ズバリ結論から言うと、あなたの新しい習慣が続かなかったのは、あなたのせいではありません。

そのやり方が間違っていたのです。

コペルニクスの発想の転換 逆転の発想が継続を生み出す

私がどのような習慣を続けているかご紹介しましょう。

まず、早起き。早起きはいいと、いろいろな本に書かれています。私はかれこれ15年くらい前から早起きを続けています。今は、朝4時に起きてマラソンの練習をするのが日課になっています。

それから、筋力トレーニング。私が加圧トレーニングを取り入れたのが10年くらい前です。学生時代は、時間に余裕があったので、定期的にジムでトレーニングしていましたが、社会人になるとなかなかそうはいきません。しかし、加圧トレーニングを取り入れたことで、コンスタントにトレーニングできるようになり、すでに10年近く経とうとしています。

そして、マラソン。15年くらい前に一時期、朝のジョギングを行っていたことがありました。でも、そのときは続きませんでした。しかし、4年前からマラソンに取り組み始め、今では走るのが日常生活の一部になっています。これも昔の私から見たら、想像もつかない習慣です。

私は意志が強いから、このような習慣を獲得できたのでしょ

うか。読者の方の中には、「やっぱり東大に入るぐらいだから、特別なんだろう」と思われている方もいるかもしれません。

しかし、そんなことは決してありません。

その証拠に私も以前は、良い習慣を続けようとしては、何度も挫折するということを繰り返していました。

そんな私がなぜ良い習慣を次々と獲得できたのでしょうか。

その秘密は本書で紹介する「逆転の発想」にあります。

たとえば、こんなことがありました。

私は以前、早起きしようとしても、なかなかできない時期がありました。

起きたけど、眠い。あるいは、寝過ごしてしまうなど、なかなか早起きが定着しませんでした。そんなある日、妻にこう言いました。

「いやあ、なかなか早起きができないんだよね。どうしてかなあ？」

そのとき、妻の口をついて出た言葉は衝撃的でした。雷が頭に直撃したくらいの衝撃でした。

「早く寝ればいいんじゃない？」

妻は、一言そう言ったのです。

早く寝る。

そうなのです。当時の私は、早く起きることしか頭になく、就寝時刻はそのまま、起床時刻だけ早めようとしていたのです。冷静に考えれば、うまくいかないのもあたりまえで

す。

しかし、このときの私には、「就寝時間を早める」ということが、ぼっかりと盲点になっていたのです。

妻の言葉をヒントに、就寝時間を早めた私は、難なく早起きできるようになりました。

このように、何かをやろうとしてもうまくいかないときというのは、何か間違ったことをやっている可能性があるのです。こんなときは微調整をしようとしてもダメです。思い切って、発想を真逆に切り替える必要があります。

そうすると、今まで気づかなかったこと、見えなかったことが見えてきます。ぱっと視界が広がってくれば、しめたものです。

あなたが、今まで何度チャレンジしてもダメだった習慣。続けたほうがいいのに続けられなかった習慣、それを獲得するには、この逆転の発想が必要なのです。