

2024 令和6年 1月



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 元旦 ☀️	2	3 ☀️	4	5	6 大安
7	8 成人の日 ☀️	9	10	11 🌑 新月20:57	12	13 🌑
14	15 ☀️	16 🌑 大安	17	18	19	20
21	22 大安	23	24	25 🌑	26 🌕 満月2:54	27 ☀️
28 🌑 大安	29	30	31			

🌑 新月…新しいことを始めたり願い事に最適な日

🌕 満月…達成や解放のエネルギーに溢れる日

🌑 一粒万倍日…新しいことを始めるするのに最適な日

☀️ 虎の日…吉日の中で最も金運に縁ある日

☀️ 天赦日…年に5～6日の最上の吉日



Monthly ライフハック 2024.01

テーマ:新習慣づくり

新年から良い習慣を始めてみる



習慣はいつからでも始められますが、節目は気持ち的にリセットしやすく、何かを始めたり、変化を起こしたくなるものです。義務感から始めるのは腰が重いけれど、自然と「そうしたくなる」時は、軽やかに取り組むことができますよね。

何かを始めることは何かしらの負担がかかるので、最初の一步をなるべく軽やかにすること。そしてわずかな変化(成長)に気づいて褒める。(しかも大袈裟な位に)新しい学びや習慣づくりでは、これを意識すると良いですよ。例えば小さくても、1つの変化が次の変化の呼び水になる。変化を実感するとおのずと喜びや向上心が起こり、それらがモチベーションとなって継続できる。こんなプラスのループが動き出し、自然な形で人生の可能性が広がる1年してみませんか？

無意識のパターンを意識することから始めよう

行動の9割は無意識でなされていると言います。その都度、わざわざ意識して選び、行動に移すとしたら相当脳は疲れてしまいそうですよね…。だから無意識が勝手に「いつも通り」を選んでくれるのは、私たちに必要以上に疲れさせないための「しくみ」なのです。そうは言っても、何も考えずにいつものパターンを繰り返していると、私たちの未来は無意識のパターン次第にもなりそうで、少しドキッとしまいませんか？でも安心してください。意識的により良い方を選び、その言動を自分に馴染ませていけば(習慣化)無意識のパターンが、より良いものに上書きされます。私たちには「慣れる」力が備わっているので、焦らず着々と続ければ、段々馴染んでくるものです。変化と喜びを感じながら、新習慣づくりを目指しましょう。途中で、嫌になったり、変化を感じられない時もきっとあるでしょう。そんな時は、ひたすら自分に優しい言葉をかける。そして小さい変化を見逃していないかチェックしてみましょう。

習慣づくりは自分発見&自分育てになる

習慣づくりの取り組み自体、貴重な時間と体験とすることができます。白状すれば私は同じことをやり続けるのがとても苦手。そのため、継続する工夫が必要です。そのポイントは…

- ・やる気が失せたと感じたら、自分としっかり話し合う
- ・無理強いさせない
- ・楽しく取り組める工夫をする

特に私の中の「やさぐれ心」が出てきたら、決して否定せず寄り添うようにしています。「人間だからそんな時もあるよね～。今日はお休みして明日から仕切り直そうか？」と声をかける時もあります。自分とのコミュニケーションを通し、自分の思考・感情の癖や、特性を再発見したり、自分にやさしくするように変わり、完璧主義から抜け出せました。習慣づくりは、自分への温かいまなざしを向け、自分自身を育てていく価値ある機会にもなるのです。



次ページは気軽にできるおすすめ習慣について

習慣は難易度がある

ひと口に「習慣」と言っても、身に付くまでにかかる時間や、難易度が違います。個人の得意不得意、望む未来によっても、どんな習慣が有効なのかは異なります。もし何から手をつけようか迷ったら、簡単&効果大を見込める習慣づくりに取り組んでみませんか？
短時間で簡単に出来、長期的に大きなメリットになるプチ習慣をリストアップしてみます。ぜひ1つでも良いので、日常生活にプラスしてみてください。

お勧めの習慣

- ・朝起きてすぐの舌みがき→健康面によい
- ・今日良かったことを3つリストアップ(書き出す)
→良い面を意識する癖づけ
- ・緑茶を飲む(ペットボトルは避ける)→余計な添加物
- ・利き手と反対の手で歯磨き→脳の刺激で脳トレになる

*理由やポイントなどの詳細はブログに綴っています

習慣づくりをする時のおススメのマインド・意識

一般的な習慣づくりのノウハウは、調べると色々出て来るので、ここでは省略します。私にとって一般的なノウハウは、「毎日やらないといけない」という思い込みがあり、修行や義務感を伴っていました。何ごとも義務感では上手くいかないのです、自分なりに試しながら行き着いたのは「ゆるりと続ける」スタイルです。毎日でなくても、できるだけ頻繁にやる。それも楽しく。という意識で続けたら、いつの間にか、好ましい無意識のパターンになっていたというような、ナチュラルな習慣づくりです。徹底的に自分を追い込みたい、成長させたい！という方には、この方法は物足りないと思いますが、途中で挫折してきた方は、ぜひお試しください。参考までに心がけたことをリストアップしますね！

- ・入浴時、ありがとうと言いながら体を洗う→自分や体への愛が育つ
 - ・決めた場所に戻す、しまう→整える癖がつき、散らかりにくくなる
 - ・なるべく階段を使う→年齢を重ねた未来の自分のために
 - ・歯磨きや手洗い後にシンクの掃除→スッキリ感と達成感
 - ・明らかに不要なもの、使わないものを処分する→身軽で快適に
 - ・定期的な歯科医院でのメンテナンス→お口のトラブルは万病のモト
- <https://ameblo.jp/creativelifem/entry-12834695028.html>



超シンプル!
脱ネガティブループ
3大自分パワー癖を撃退

- ・ネガティブ思考
- ・自己否定
- ・完璧主義

- ・準備を丁寧にする→続かない原因の1つは、単純に忘れてしまうから。忘れない工夫や、始める時に面倒と思わないように、工夫や準備をして取り組みやすくする。
- ・3日坊主をダメと思わない→いつでも再開OK！再開する時に自分を褒める(大袈裟な位に 笑)
- ・毎回完璧にやらなくても良い→その時の状況によって、できることをやればクリアとカウントする
- ・途中で変更して良い→自分のやりやすいように変えたり、不要と思ったら辞めたり頻度を減らす
- ・記録する→成長度合いや課題を書きとめることで、意識づけや変化に気づきやすくなる