

こんにちは。

やる気プロデューサーの上田洋輔です。

無料レポートのダウンロードありがとうございます！

やる気がふと無くなることって、結構ありますよね。

あなたは、そのときどのような事をして、モチベーションを上げていますか。

ちょっと体操してみたり、場所を変えたり、人と談話してみたりと色々方法があると思います。

その方法は、多様でおそらく、人それぞれにモチベーションのあげ方は違うと思います。

そして、ちょっとやる気がなくなった程度の時は、ちょっとした変化でまたやる気が戻ってきますよね。

しかし、メッチャやる気が無いときに、ちょっとした変化では、モチベーションを上げるのは難しいですよ。

これも同じようにメッチャ変化がないとモチベーションがあがってきませんよね。

夜であれば、モチベーションを大きく変化させる最高の方法「寝る」が使えますが、仕事中だったりしたら、「寝る」は使えないですよ。

その時は、どうしていますか。

私は、目標とする人が、今どの程度頑張っているのかを想像することでモチベーションを高めるようにしています。

目標とする人はもっと、こんな風に頑張っていると具体的に想像することが出来れば、おそらく誰でもモチベーションは上がると思います。

目標がないと、人はモチベーションを維持するのも高めるのも難しいので、まずは、目標となる人を探してみましょう！

別に遠い人でもかまいませんが、生活リズムが想像できないと、いまいち、モチベーションアップにはつながりにくいのですので、なるべく、身近な人がよいと思います。

会社員であれば、上司や先輩などがベストです。しかし、先輩や上司にあこがれる人がいないというかわいそうな状況の人もいると思いますので、その場合は、遠くにいる憧れの人でもかまいません。

一番の理想は、夢を叶えた自分を憧れの人として、生活リズムから何から想像して考えて、その理想の自分に負けないような生活を送るのが本当は一番よい方法です。とても難しいかもしれませんが、一番効果的な方法です。

なぜならば、理想の自分が相手ですので、常にベストな行動を行うことができるのです。けっしても、悪いところも見えないはずですし、良いところはもっと高いレベルでやっていると想像するからなのです。

非常に効果的な方法ですので、この理想の自分が目標になるように、意識レベルの向上を狙っていきましょう！

必ず、モチベーションが上がる方法ですので、目標の人のことを考えてみることをお勧めします。

### 第一の課題

「理想の自分が思い描けない場合は、身近に目標となる人を探してみる」

さて、「寝る」というのは、モチベーションをあげる中でも一番変化がある方法だと先ほどお話ししましたが、なぜだと思いませんか？

私が考えるに、寝るというのは、1日のリセットになるのです。

そのため、どんなモチベーションの変化よりも、寝るという行動は変化の大きいものだと考えています。

会社や学校でどんなに嫌なことがあったとしても、「寝る」ことで気持ちがリセットされ、すっきりして目が覚めますよね。

え？そうでもない日がある。

それは、昨日の出来事を引っ張っているときではないでしょうか？  
おそらく、今日起きたということと、

まったく関係ないところで行われている感情です。

基本的に起きてすぐは、まっさらな状態で目を覚まします。

その後、寝ぼけながら、昨日のことを思い出し、自分の今の感情を決めていくのです。

ですので、起きてすぐに機嫌が悪いのは、機嫌が悪くなるように自分を持っていつているのです。

ここ重要ですね。なぜか、わざわざ人は、気分が悪くなることを真っ先に思い出し、自分の感情をその状態に持っていかうとする傾向が強いのです。

これは、気分が悪くなるのが一番印象的だからなのですが、別に持っていかなくても良いのに、その状態持っていつてしまうのです。

非常にもったいない話ですよ。

朝、最高にリフレッシュした状態で目が覚めているのに、昨日までのことで嫌だった部分をわざわざ思い出して、自分の気持ちを下げているわけですから。

「よく、〇〇したら、やります」のようなことを言う人がいます。

これは、例えば、「きちんと頼んでくれたら、愛想よく引き受けます」、「先に謝ってくれたら、こちらも反省します」などの、ある条件が起こったら、こちらも行動しますという返事なのですが、これはどうなのでしょう。なんかもったいない気がしませんか

あえて自分で気分が悪くなるように、持っていつている気がしますよね。

別に、きちんと頼まれなくても、愛想よくできますし、それで相手も機嫌がよくなり、依頼をきちんとしてくれるようになるかもしれませんし、謝ってもらわなくても反省することができます。

このように条件付で、自分の感情を変えるという発想はすごく危険なことではわかっていただけますでしょうか。

人の感情に流される生き方ですので、感情を人にコントロールされているわけです。操り人形ですよ。なんか、嫌じゃありませんか。

つまり、朝起きてすぐに、機嫌がわるいとか、機嫌がよいというのは、昨日までの周りの出来事に振り回されているわけなのです。自分で自分の感情をコントロールできるというのは、朝起きたときの機嫌を好きなようにコントロールできるということにつながるのです。

昨日まで、どんなにつらい状況であったとしても、今日目が覚めた段階から、自分で機嫌を浴することは可能なのです。自分で、その感情に持っていつているだけなので、どんなにつらい日常であったとしても、せめて朝起きてすぐの時間だけは、プラスの話に自分の持っていつて、気分がよくなる自分にしましょう。

こうするだけで、自分をコントロールする練習になりますし、なにより、気分がよくなります。

朝起きてすぐのまっさらなあなたを、わざわざ、気分の悪いところに持っていつて、最悪な朝を過ごすのをやめましょう。明日の朝おきてすぐに、「今日は最高の一日だ！」と思って起きて、悪いことを考えるのは、やめておきましょう。ほっといても、考えますので、意図的に考えるのをやめて「今日は最高の一日だ！」と思って、元気な朝を過ごしましょう。たったこれだけで、仕事の効率やその日の捉え方がまったく違うものになります。

まずは、きれいな状態の朝をきれいに過ごしていきましょう！

## 第2の課題

「朝起きてすぐに「今日は最高の1日だ！」と考えて、行動しましょう！」

---

ここまで、お読みいただきありがとうございます。

このレポートは「やる気が出るブログ」で更新している内容をリメイクしたものです。

もしも、最新の記事を読みたい場合は、[http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)へアクセス下さい。

また、「やる気が出るブログ」では、書ききれない内容をメルマガ「いつでもやる気がいっぱい！  
(<http://www.real-action.jp/maga.html>)」にて発行しています。あわせてメルマガもご覧下さい。きっとあなたのやる気をもっと出る内容になっています。

最後までお読みいただき、心より感謝いたします！

やる気プロデューサー  
上田 洋輔

- 
- ホームページ：<http://www.real-action.jp/>
  - E-Mail：[info@real-action.jp](mailto:info@real-action.jp)
  - Blog：[http://blog.livedoor.jp/yaruki\\_consul/](http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/)
  - メルマガ：<http://www.real-action.jp/maga.html>

- メールまたはホームページにてお読みになられた感想をいただけると幸いです。

---

無断転載・複製・転売を禁ず