

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！

皆さん、こんにちは。
やる気プロデューサーの上田洋輔です。

やってはいけないと思っても
ついついやってしまうことってありませんか？

多くの方が経験したことがあることでしょうし、
ほぼ毎日この悩みの中で生きていると思います。

人はやりたいと思っていることと
やってはいけないことがおおよそ一致します。

例えば、勉強しなきゃいけないところで
どうしても見たいテレビがある。
ダイエット中だけど、どうしても
今すぐにチョコレートが食べたくなる等です。

このようにやりたいことと
やってはいけないことが一致するときに
人は自分に対して嘘をついてしまいます。

「テレビを見た後に勉強すればいいや」
「これだけ食べたら、後はもう何も食べない」等

このように自分に嘘をついて
欲望を満たそうとするのです。

しかし、よく考えてください。

なぜ、嘘だと言うのかと言いますと、
一生懸命自分の中で決めたとしても、
実行できる可能性は10%にも
満たないのではないのでしょうか？

ですので、嘘をついてやってはいけないことをやってしまうと表現しているのです。

例えば、見たいテレビを見た後に勉強すると決心してテレビを見たとしても、次の番組がまた興味があるものかも知れませんが、チョコレートもそうです。それを食べてしまっても満足をしなかった場合はどうしますか？もう少し食べ物を探してしまうのではないのでしょうか。

いかがでしょうか。人が興味を持つものは人によって違いますので、テレビやチョコレートは当てはまらないかもしれませんが、別の何かで同じような悩みがあると思います。

今回の話でわかっていただきたいことは自分に対してやってはいけない事を勝手な理由をつけてやったとしてもそれを守るのには難しいということなのです。

つまり、自分に対して、やってはいけないことをやってしまったときに適当な理由をつけてもそれは自分に嘘をつくだけなのです。

そして、自分に対して嘘をついているとどんどん自信をなくしていくのです。

「意思が弱い人間」
「やり通すことが出来ない人間」
「口だけで行動が伴わない人間」等と自分で自分に言い聞かせてしまい、自己評価をどんどんと下げてしまうのです。

これは、自己啓発的に非常によくありません。

自分で自分に対して投げかける言葉は

一番強烈なものなので、マイナスの意見を投げるのは絶対にしてはならないのです。

ですので、やってはいけないことがどうしてもやりたくなったら、自分に嘘をつくのをやめましょう。

出来ないかもしれないことを決めてもどうせやれなかったら、自己評価が下がるだけなので意味がありません。

それくらいなら、欲望に素直になったほうがよほど良いのです。

決めたことは必ずやりましようと言いたい所ですが、それほど、自己評価が高くなければ、おそらく、適当な理由に逃げてしまう可能性が高いので、それよりは素直になることを選んでください。

「勉強よりもテレビが大事だからテレビを見よう！」
「ダイエットよりも今食べることが大事だ！」等、このように考えて行動したほうが、自分の気持ちに素直になることができますし、自分に嘘をつくわけではないので、自己評価が下がることもありません。

そして、一番欲望に素直になることのメリットは自分で決めたことはきちんと行動できると思えることにあるのです。

自分に嘘をつかないようにすると、自分でしっかりと決めて行動をすることが出来るようになるのです。

やれもしない適当な理由で、自分をごまかすよりも、自分に絶対に嘘をつかずにきちんとやりたいと思う気持ちを理解することの方が

100倍以上の価値があるのです。

自分に嘘について

自己評価をどんどん下げってしまう行動を
しないようにしていきましょう！

自己評価を下げ続けても

夢が実現することは絶対にありません！

第1の課題

「自分にうそをつかずやりたいことはやる」

さて、我慢が必要なときに、我慢できずに
適当なことを言い訳にってしまうよりも、
最初から我慢せずに素直にやったほうが良いと
今まで話をしてきましたが、実はこの話で、
いろいろな反響がありましたので、
もう少しお話したいと思います。

欲望に素直に従うことは

そんなにいけないことではありません。

むしろ良いことなのです。

なぜ、欲望に素直になることは良いことなのでしょうか？

人は、我慢をしていると、

それに反発する力が生まれます。

ご飯を食べたいなと思ったら、

「何を食べるか？」「どこで食べるか？」「どうやって食べるか？」

この辺がずっと頭の中をめぐるませんか？

ここで、「ダイエットだから我慢しよう！」と

考えても、体が食べたいと考えているので、

どうにかして食べようとあなたを説得してくるはずですよ。

そして、この時の説得してくる言葉は

あまり現実味を帯びていなくても、
実現が難しくても、あなたは納得してしまいます。
その場のあなたの我慢を壊すことだけが出来ればよいからです。

ですので、この時の説得する言葉は適当なことが多いのです。
その結果、行動が出来ませんので、
結果として自分に嘘をつくことになるのです。

「テレビを見てから勉強をしよう！」
「これで最後にして、次から絶食をしよう！」
「今日はもう寝て明日時間を作って勉強しよう！」
このように自分を説得させるために出てくる言葉どおりに
実際に行動が出来ることは非常に少ないのです。

では、「開き直って」我慢しないことは何が良いのでしょうか？

これは、自分がやりたいと
しっかりと意識することから始まります。

つまり、「なぜやりたいのか？」を
考える必要があるのです。

「なぜやりたいのか？」が明確にならないと
人は行動をしないのです。

すると、どうなるのか？

これは、不思議なことですが、
「なぜやらなければならないのか？」と
自然に考えるようになるのです。

人は基本的に面倒くさいことはやろうとしません。

ですので、「なぜやらなければならないのか？」の
理由が面倒くさいことであれば、行動をしないのです。

つまり、ご飯が食べたいと思っても、

「自分で作るのが面倒くさいのでやめておこう」となったり、
「食べたいものを考えるのが面倒くさい」となったりするのです。

我慢をしているときは、
「何でもいいから食べたい」とか
「とにかく食べたい」となっているので、
面倒くさいと出てくることはないのです。

ここに大きな考え方の違いがでてくるのです。

このように、我慢せずにやりたいと思ったことを
実行することは自分で行動をしっかりと考える事が出来るので、
自分に嘘をつくこともなくなります。

さらに、我慢をしないことでもう一つメリットがあるのです。

我慢をしていると、それから開放されたときに
我慢していたものがより良いものに感じてしまうのです。

つまり、ダイエットだから、食べるのを我慢していると、
次に食べたときによりおいしいものに感じてしまうのです。
これでは、どんどん我慢するのが大変になりますし、
食べたい気持ちが強くなってしまうので、
ダイエットは成功しづらいですよ。

しかし、欲望に素直になっていれば、
我慢をしていませんので、
よりおいしく感じられることはあまりありません。

そして、我慢をしているときよりも、
冷静にすることができますので、
結果としてあまり食べずに済んでしまうのです。

嘘だと思うのであれば、両手を縛って、
しばらく生活をしてください。

不便を感じ、我慢が出来なくなったら縛っているのを

外してください。

たったこれだけのことですが、
両手を使えることに大きな感動を
得ることが出来るはずです。

やりたい事を我慢するのは、これと同じことなのです。

自分で勝手に不便な状態にして、
我慢が出来なくなるのを待っているのです。

そして、我慢をしなくて良くなったときに
大きな開放感を得ることができるので、
より満足する結果になるのです。

やめなければならないことを
我慢していても絶対にやめることが
出来ない原因がここにあるのです。

そんな、自分を苦しめることをするよりも、
自分に素直になり、
それをやりたい理由を精一杯考えましょう。

いつか、やりたい理由がなくなり、
やる事がなくなるはずですよ。

意外と、やろうと思っていたことが
つまらないものに感じる時がくるのです。

我慢をしなくなったものに、
たいした感動はないので、
その結果、飽きやすくなるのです。

やめたいと本気で思っているなら
適当な嘘をついて自分をごまかすよりも、
素直に従ったほうが結果としてよくなるのは
このような原因があるのです！

我慢せずにやるのは
決して「開き直り」ではありません。

下手に我慢をしてもやりたい気持ちが強くなるだけなのです。

自分に素直になることで、自分が本当に
やりたい理由を見つけそれに向かって行動することで
自分の成長にもつながっていくのです！

自分の成長の為に
自分の行動の理由を明確にしていきましょう！

第2の課題

「行動する前にどうしてやらなければならないのかについて考える」

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/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
- Blog：http://blog.livedoor.jp/yaruki_consul/
- 週間メルマガ：<http://www.real-action.jp/maga.html>
- 日刊メルマガ：<http://www.mag2.com/m/0000275360.html>

無料レポート34 やめたくてもやめられないものへの対処方法

- 携帯メルマガ：<http://mini.mag2.com/pc/m/M0088253.html>

メールまたはホームページ (<http://www.real-action.jp/mail.html>) 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