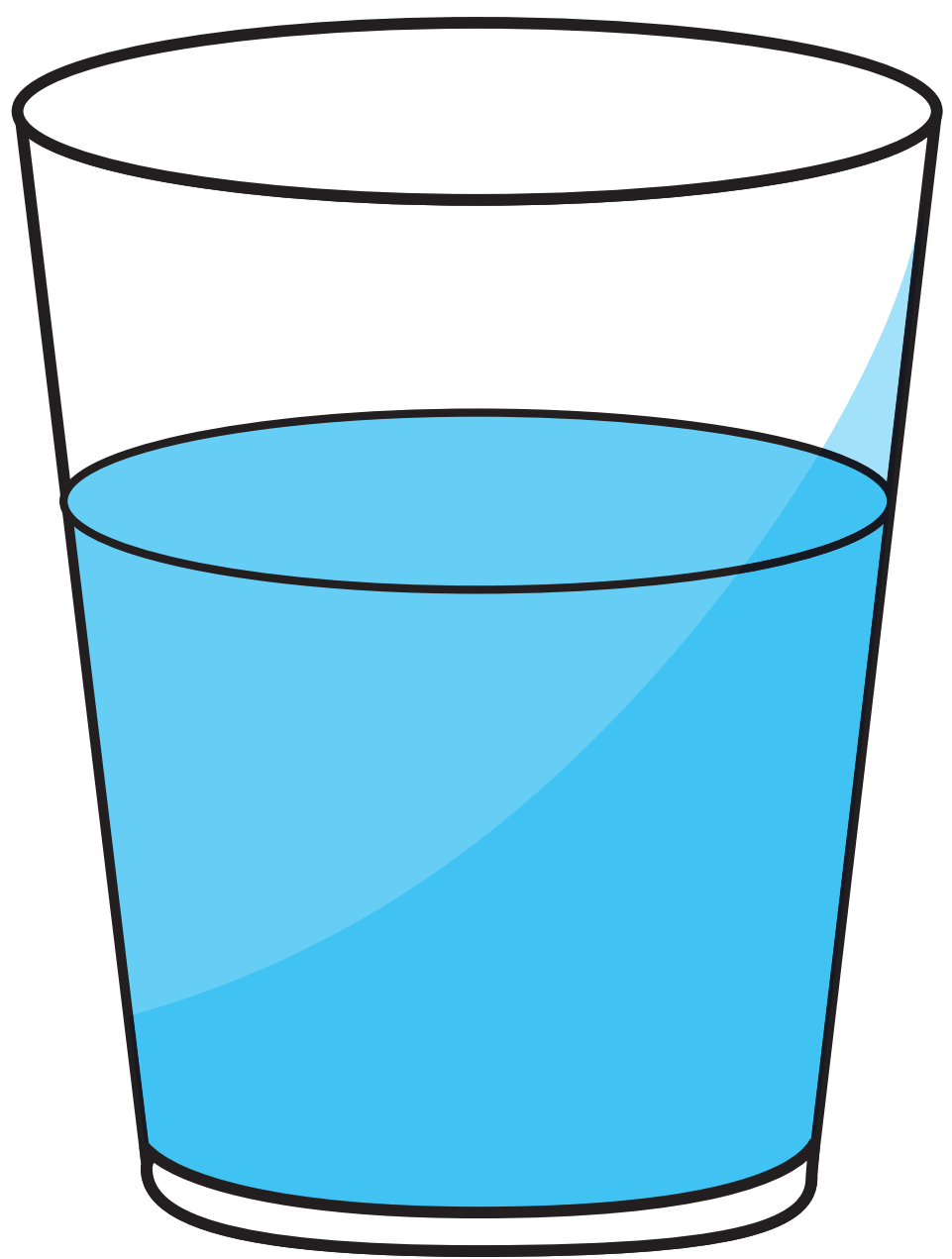
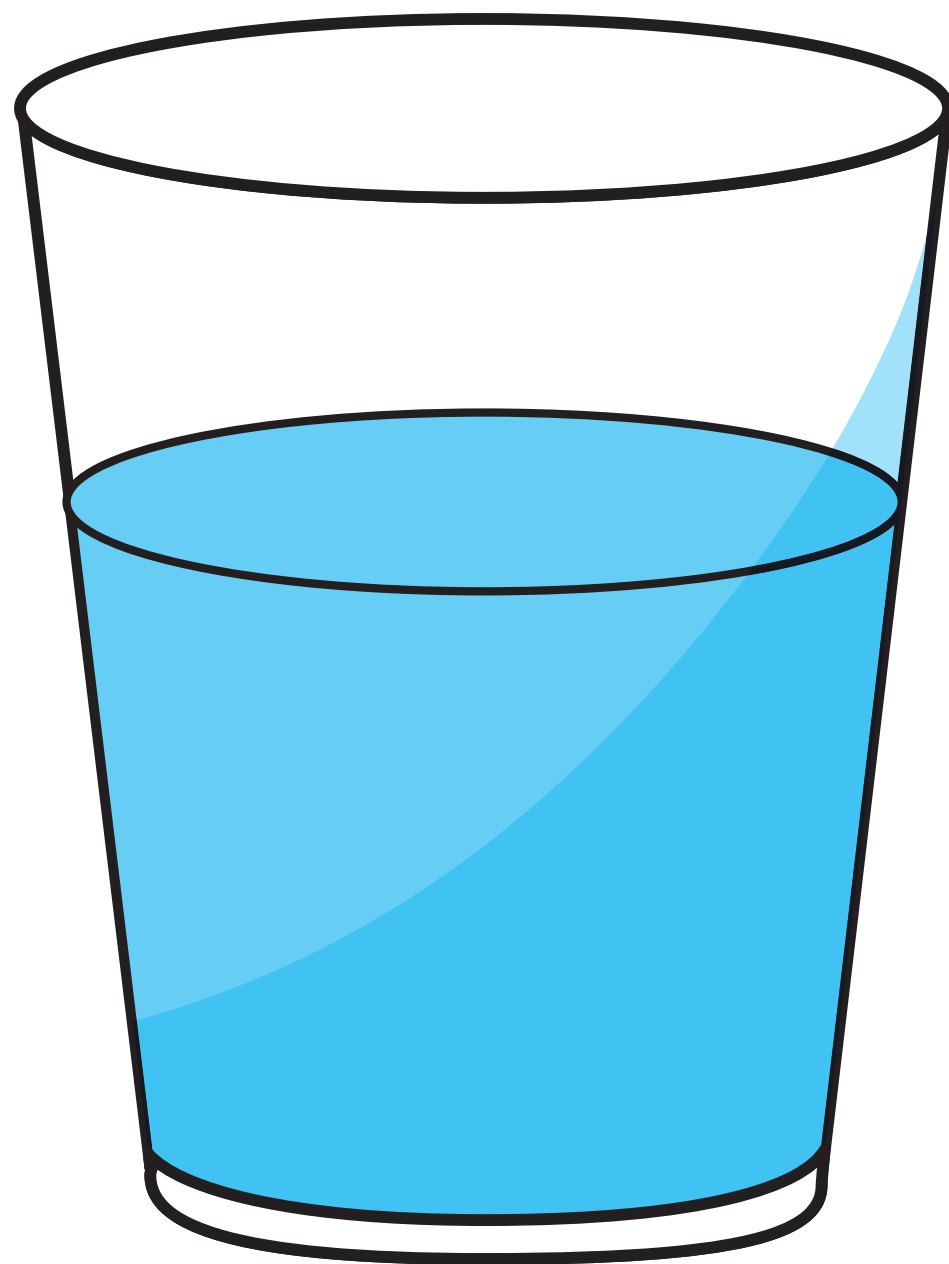


60 DAYS PROGRAM





ステップ1：心のコップを満たす
ステップ2：溢れた分で他者に与える

第1回

人生の質を高める最強の習慣術

WORK TIME

あなたの習慣はなんですか？

受講マインドセット

1. 正直さ
2. 謙虚さ
3. 素直さ

1. 正直さ

現在地と目的地

現在地を知ることによって目的地が見える

→今を直視する勇気を持つ必要がある。

2. 謙虚さ

認識と変化

認識しないと変化できない

→“知っている”を外す必要がある。

3. 素直さ

行動は初速

とりあえずまずやってみる

→体験談のみ語れる人になる

本講座で身に付くもの

セルフコントロール・スキル

セルフメンテナンス・スキル

なぜ、習慣なのでしょうか？

意志力を失わないため

限られたエネルギーを
無駄にしないようにする！
でも、休憩やご褒美も大事。

WORK TIME

不必要だと思ふ習慣はありますか？

意志力とは？

自分をコントロールして

目標を達成したり

業務を遂行したりする能力のこと

意志力の3つの要素

やる力

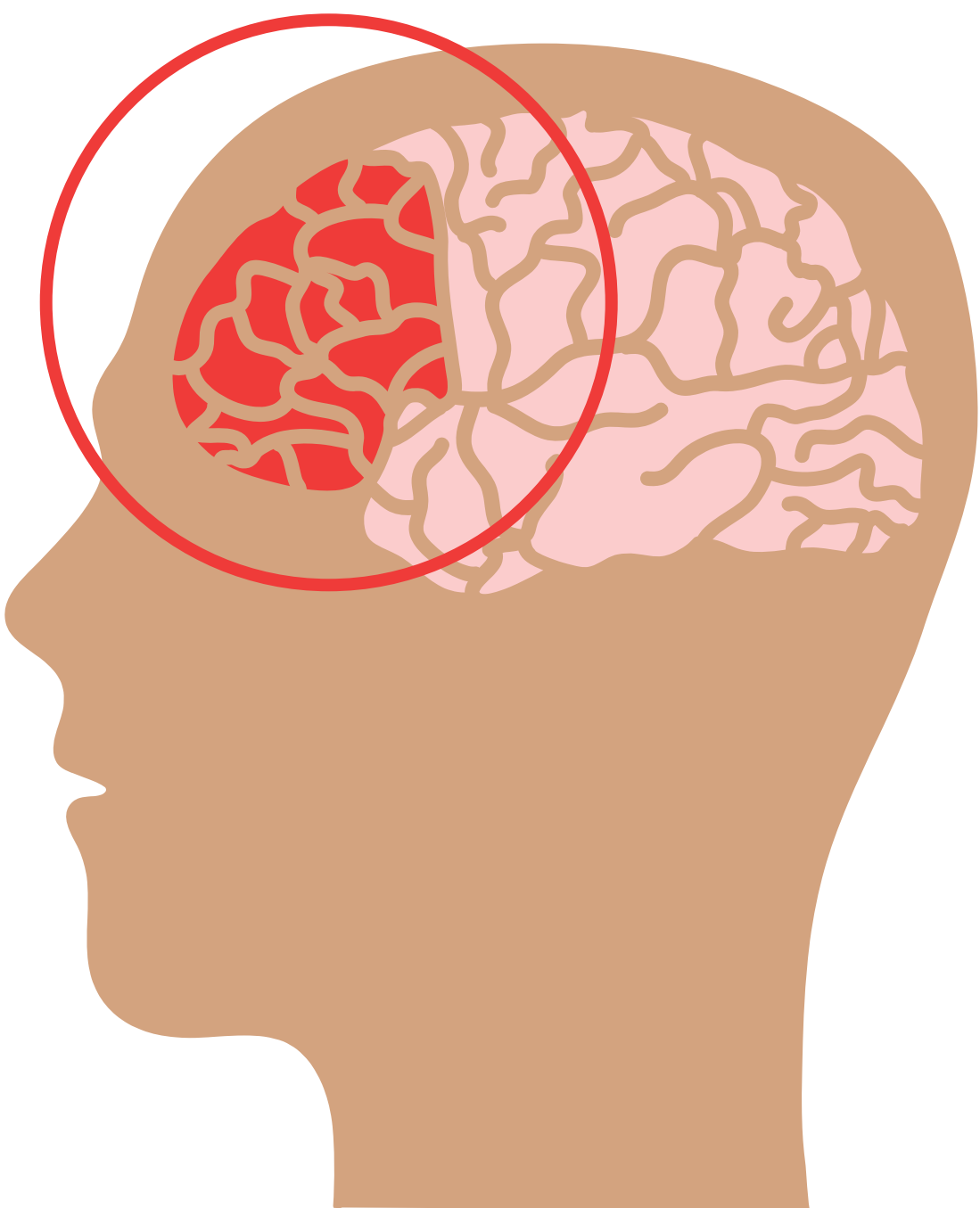
目標にむかって
成し遂げようと行動する力

やらない力

自分をコントロールする力

望む力

イメージして実現に向かって
計画する力



脳の司令塔

意志決定は、脳の**前頭前野**で行われると考えられています。

前頭前野が発達して
いるからできる！

- 何をすべきか（理解力）
- どうすればいいか（思考力）
- いつやればいいか（判断力）
- 目的は何か・目的を忘れない（記憶力）
- 実行する（行動力・決断力）
- 最後まで投げない（集中力）



意志力はなぜ必要？

望む人生を実現するため

良い習慣を身につけることで
意志力が手に入り、
夢や目標を叶えられる。



「我々自身は繰り返し行っている行動により作られる。
したがって、優秀さは行動ではなく習慣によるものだ。」

アリストテレス（古代ギリシャの哲学者）



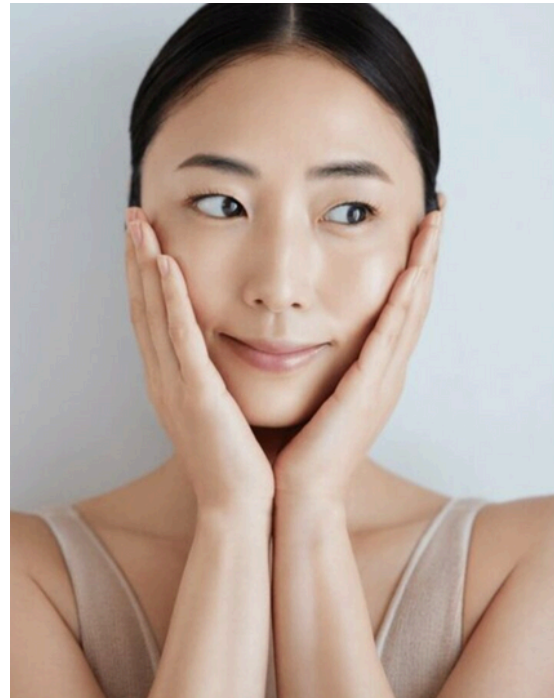
「小さなことを積み重ねるのがとんでもない
ところへ行く、ただひとつの道だと思います。」

イチロー（元プロ野球選手）

MLB通算でのプロ野球における通算最多安打数（ギネス世界記録）



女優やモデル、CEOなど、成功している人ほど早起きで朝のルーティンをもっている



MEGUMI



ローラ



ミランダ・カー

モーニングルーティンを守り実行することで、エネルギーで生産的に1日を始めることができ、ひいてはそれが成功へとつながる。

食う・寝る・出す
は最優先！

WORK TIME

ここまでで、気づいたことを
1つ以上ノートに記入しましょう。

最強習慣

- ① モーニングルーティン
- ② ジャーナリング
- ③ 悪魔を避ける
- ④ 食事

① モーニンググループティン

朝を制するものは1日を制する！

朝の過ごし方が気持ちに影響し
最高のパフォーマンスにも影響する。

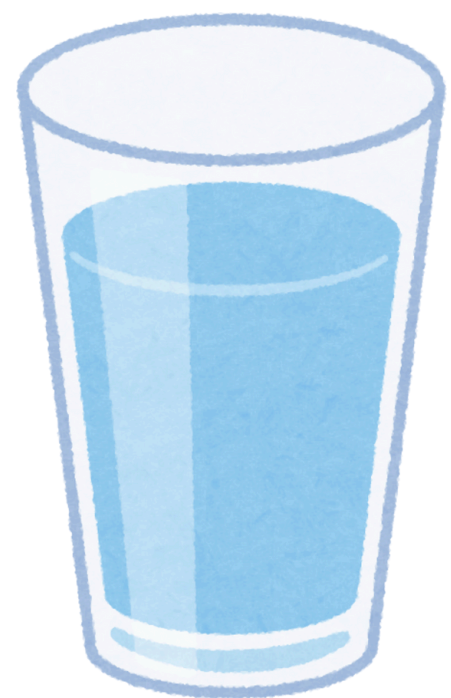


ルーティン10選

- **ベッドにスマホを持ち込まない**
- **早起き（6時に起きる）**
- **ベッドメイキング**
- **お水を飲む（又は白湯、レモン水）**
- **温冷シャワー（冷水で細胞を目覚めさせる）**
- **ネティポット（鼻洗浄）**
- **瞑想（呼吸と意図設定）**
- **散歩（軽い運動）**
- **日光浴（10-20分でOK！）**
- **ジャーナリング**

1. お水を飲む（又は白湯、レモン水）

朝のコップ1杯の水が腸の動きをよくし、
朝食の消化吸収のクオリティもアップ。
自律神経も整える。



お水を飲むことで、胃が刺激され、
大腸にぜん動運動を行うよう信号を送るので
便が出やすくなると言われる。

コーヒーなどのカフェインは過度な
10時以降がおすすめ！（たんぽぽコーヒー）

2. 温冷シャワー（冷水で細胞を目覚めさせる）

寒冷療法として、全身あるいは身体の一部に、氷や冷水で冷たい刺激を与える治療方法を。

その起源は古代ギリシャまで遡る。

（ミランダ・カー、Twitter創業者、その他多くの第一線で活躍している人たちが実践）



*風邪ひいている時はやらない

*冬場は無理しない

代謝を最大4.5倍引き上げる 30-90秒間の冷水シャワー→免疫力UP

交感神経の情報伝達に関与する神経伝達物質

◎ノルアドレナリンの分泌

→血圧や心拍数を上げ頭の回転を速くする

◎自律神経のバランスが整う

→全身にリラックス反応が発生し、ストレスによる脳
(中枢神経)の疲れも軽減

◎血管の収縮と拡張が繰り返され血流がよくなる

→細胞に溜まった疲労物質も血液で取り除かれる



冷水で脳と細胞を目覚めさせよう！

- 集中力が劇的にあがる
- ストレスが減る
- 意志力が上がる
- 抗うつ効果
- 疲労感が取れる



3. ネティポット（鼻洗浄） & 舌みがき

インドの伝統医療でアーユルヴェーダやヨガで使用される
鼻の中の粘着物を取り除き鼻呼吸ができる状態に整える
瞑想前に行うのがおすすめ！

その他メリット：

- ① 風邪・インフルエンザ予防
- ② 副鼻腔炎の症状緩和（頭痛や目の奥、頬の痛み）
- ③ 花粉・アレルギー対策（くしゃみや鼻水）



amazonでネティポットを購入する



①ネティ・ポットにぬるま湯をポットの高さの7-8分目(約150cc)まで入れ、ティースプーン半分の塩を入れて溶かします。
塩はできれば天然塩が使われると良いでしょう。塩を入れないと鼻の粘膜への刺激が強くなりますので、必ず入れてください。

②洗面台か流し台の前に立ち、少し前かがみになって顔を一方方向に傾けます。を半分開けた状態で、上になっている方の鼻孔にネティ・ポットの先を入れ、お湯を少しずつ注ぎこんでください。鼻孔が詰まっていなければ、お湯は反対側の鼻孔から流れ出るはずです。口を閉じているとお湯が喉に流れ込みますので、必ず口を開けておいてください。

③お湯の量の半分を注いだら、顔を反対側に傾けて、もう一方の鼻孔にも同じようにお湯を流し込みます。

④全部注ぎ終わったら片鼻を指で押さえ、鼻をかむときの要領で反対側の鼻から勢い良く空気を出します。もう一方の鼻孔も同じようにします。
このとき、鼻孔に残っているお湯と不要な粘膜が除去されます。

amazon商品ページより引用

amazonで舌みがきセットを購入



**舌苔（ぜったい）除去：
食べかすや細菌が付着しているので
コーティングを効果的に取り除くことが可能。**

**口内ケア：
嫌なにおいを防ぎ、口内を清潔に保ち、
息を新鮮に保つことができます。**

4. 瞑想（呼吸と意図設定）

呼吸は、自律神経のバランスを整えるのに効果的。

自律神経は、交感神経と副交感神経の二つの系統からなり、体の機能を自動的に調節している。
瞑想で呼吸に意識を集中し、

その日の状態に合わせて吸う・吐くを繰り返し
思考を落ち着かせ、矢印を自分（心）に向ける。
意図設定する事で良い1日がスタートできる！

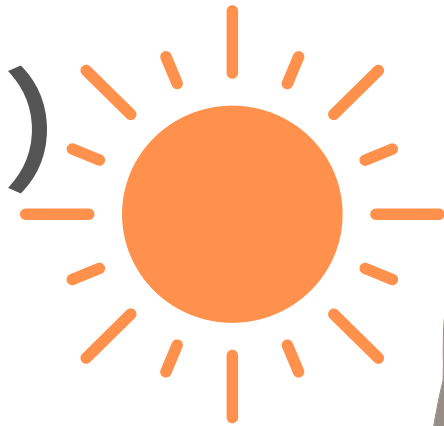
自律神経

自律神経は、交感神経と副交感神経の二つの系統からなり、体の機能を自動的に調節している。

交感神経（活動）

緊張・興奮

上昇
上昇
緊張
早い
抑制
増加
収縮



気分
血压
体温
筋肉
呼吸
消化
発汗
血管



副交感神経（休息）

リラックス

下降
下降
弛緩（しかん）
ゆっくり
活発
低下
拡張

5. 散歩 + 6. 日光浴（10-20分でOK！）

散歩で気分UP！日光を浴びて活性化！
＜脳内伝達物質のコルチゾールとセロトニンの分泌＞

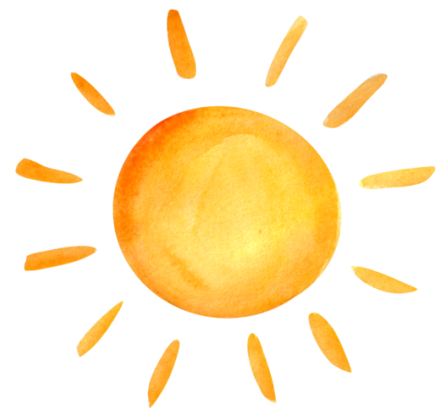
コルチドール：

カフェインレベルで身体を起こしてくれる！
日光を浴びることでは得られない

セロトニン：

散歩と日光浴には、精神を安定させる効果があり、
分泌されるとやる気や活力が出て前向きな気持ちになる
夜になると自然の睡眠薬であるメラトニンに変化する

太陽でビタミンDの生成：骨の健康に欠かせない重要な栄養素



WORK TIME

すぐにやりたい！と思った
ルーティンはなんでしたか？

② ジャーナリング

4種類の記事



- 感情の可視化
- レコーディング
- 目標設定
- TODO

- 感情の可視化 →感情整理をする
- レコーディング →時間を有効活用する
- 目標設定 →引き寄せ脳をつくる
- TODO →集中力を高める

Richieおすすめ



必要なモノ：
紙とペン

| | |
|-------|---------------------|
| 4月20日 | 感謝を行動する 〇〇を終わらせる |
|-------|---------------------|

1日の意図

最重要TODO

目標設定

| |
|---|
| <p>7:00 起床、歯磨き 7:30 シャワー、準備 8:00 食事 8:30 仕事に出発 9:00 仕事開始（メールチェック） 9:30 軽く休憩 9:40 社内ミーティング（新企画について） 10:30 軽く休憩、佐藤さんと世間話 10:45 資料作成 12:00 大戸屋で早めのランチ 13:00 忘れた 14:00 仕事（少し眠い・・・）</p> |
|---|

レコーディング

時間とやったことを書き出すだけのシンプルな作業！
自分が1日にどんな過ごし方をしているか、
時間の使い方と行動が把握できるので、
重ねていくとより有効的に時間を使えるようになる。

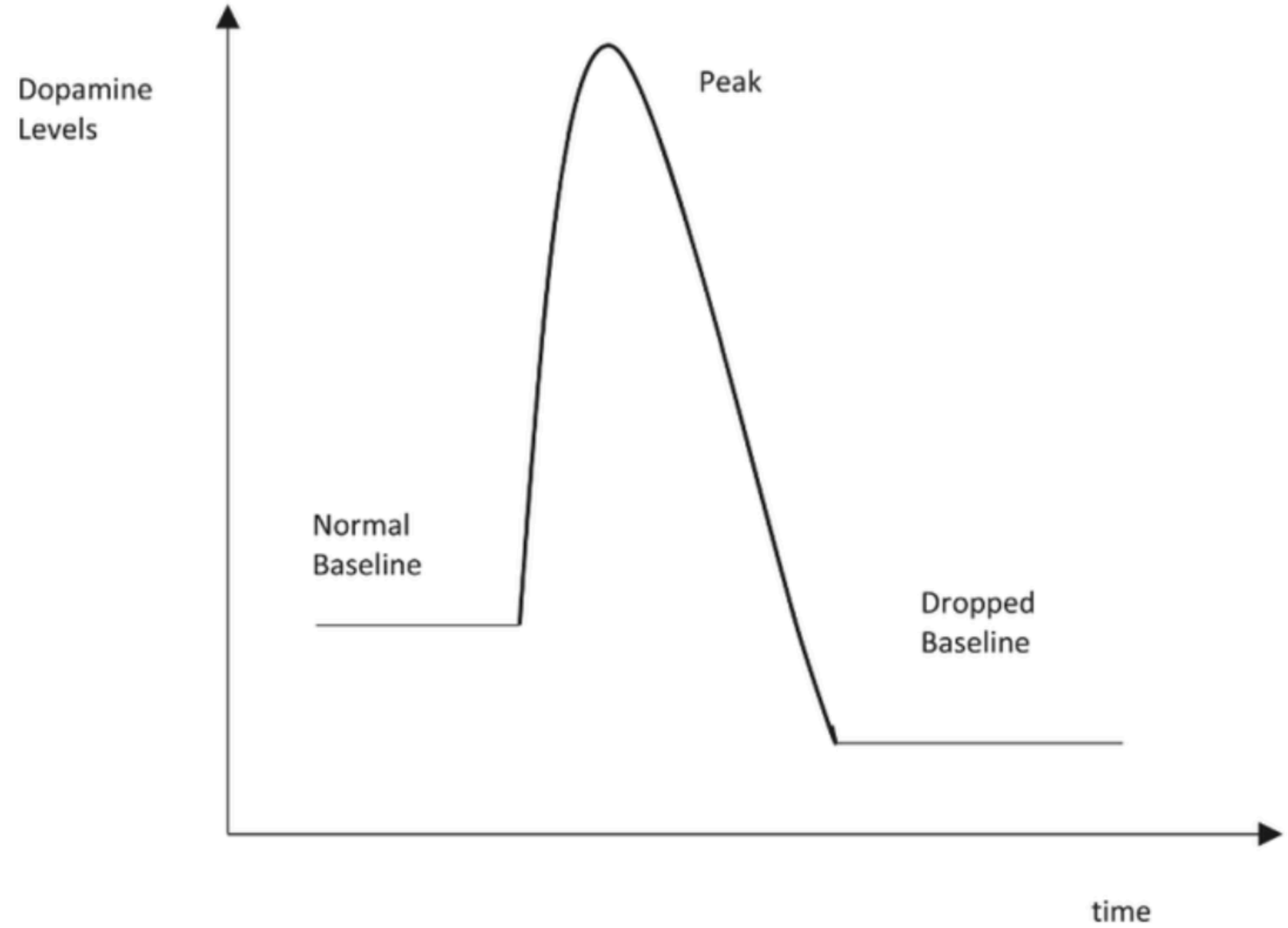
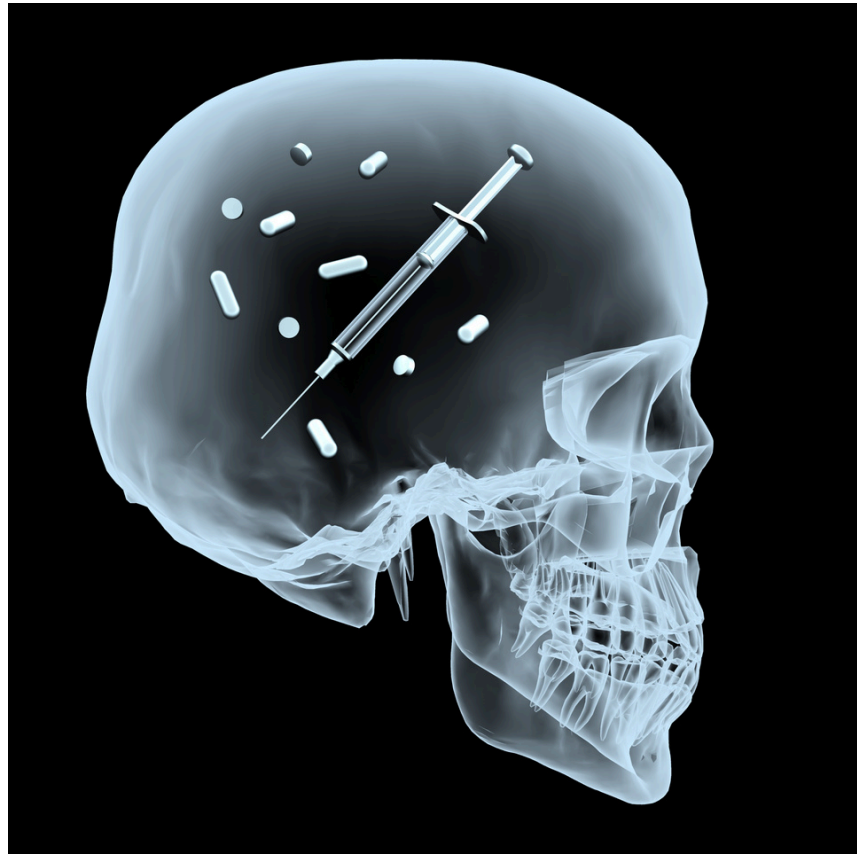
| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 資料作成 <input type="checkbox"/> 音声録音 <input type="checkbox"/> ポストのデザイン <input type="checkbox"/> ポスト更新 | <input type="checkbox"/> 家賃の支払い <input type="checkbox"/> スーパーで買い物 （きのこ、お豆腐、バナナ） <input type="checkbox"/> 薬局で買い物 （ティッシュ、綿棒） |
|---|--|

仕事のTODO

私事のTODO

TODO

③悪魔を避ける



ドーパミンの放出

急激な増加は中毒性のある物によって引き起こされ
脳の報酬回路でドーパミンが放出される。

→ 甘いもの、性的興奮、SEX、
デジタルメディア（SNS）

「一時的に気持ちよくなる」が
その後に「急落下」が生じる。

中毒性のある悪習慣を断つことが重要！

- ×アルコール飲み過ぎ
- ×タバコ
- ×ギャンブル
- ×TV、SNS、ネットニュース



これらは、
一時的に気持ち良くなるドーパミンを放出するので
短期的快楽を得るための習性が定着してしまう。

つまり人生に損失が大きい！

結果・・・

不健康の原因、お金の浪費、失う時間
マイナス思考になり、生産性が下がり、
夢や目標を叶えるための行動ができなくなる。



負のループ現象



依存的な症状（頭痛、不安定）



ドーパミンの急降下



渴望感



ドラッグを求める



中毒

悪魔から身を防ぐための対策

- ・ **エクササイズ**

徐々にドーパミンをあげてくれるからハイな状態や集中力が持続する
(スタンフォード大学医学部教授推奨)

- ・ **温冷シャワー**

(スタンフォード大学医学部教授推奨)

- ・ **中毒性あるモノ、環境、人間関係を避けること**

- ・ **あえてめんどくさいを作る**

スマホの電源をオフにする
マクドナルドやコンビニを通らない道から帰る