



# YAWARA式

Part4 メンタル編

～モチベーションが最高の薬～

# はじめに



多く人は、計画したり希望したイメージ通り物事は進むと信じている。  
そして、少しでも上手くいかないと、すぐに諦めてしまう。  
そんな諦めてしまうことが当たり前になっている。  
結果を出している人はみんな諦めが悪くやりきれるところまでやりきっている。  
それが正解だ。

**やりきった先に、あなたが目指す道が開ける。**

それは、やりきった人間だけが知っている揺るぎない事実だ。  
大事なものは折れない気持ちだ。  
どんなに追い詰められても、くるしくても、自分から決して逃げない。  
できないことなんか、ほとんどない！  
やるかやらないかは**自分次第**だ！





# 目次

1. モチベーションの意義
2. モチベーションの方程式
3. 終わりに





# モチベーションの意義

YAWARA式ダイエット – Part 4   メンタル編



# そもそもみんなどうなりたいの？

結果が出る人と結果が出ない人では明確な違いがあります。

それは「モチベーション」です。

結果をだす人は目標に対してどん欲です。

もっとこうなりたいという気持ちが強い人ほど当然目標を達成する確率が高くなります。

「絶対達成する」「達成したい」「達成できたらいいな」この時点ですでに結果がみえています。

どれだけ強い気持ちで目標を達成したいか思っているかで結果は大きく違ってきます。



まずは、3か月後の目標をたててみませんか?!



# モチベーションが高い人、低い人 !!

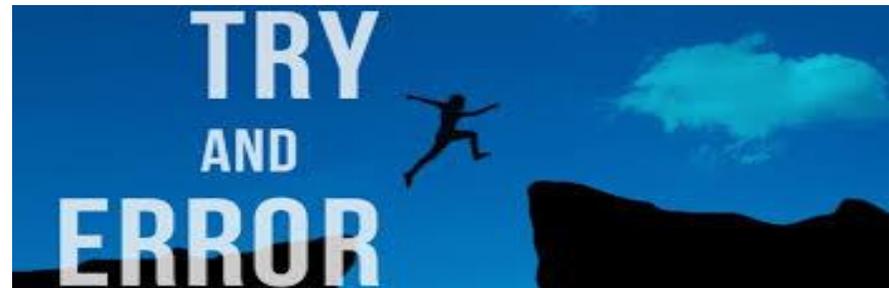
そもそもモチベーションというものは自分の中から自然と湧き出でくるものであって、他人に上げてもらうものではありません。

自発的に生まれたモチベーションに叶うものではありません。

そういった人は放っておいても自分でトライアンドエラーを繰り返し失敗してもそれを経験に次に繋がります。

両者の大きな違いは目標達成に向けて過程を大事にするかしないです。

目標達成への  
道を楽しむ  
む！



# モチベーションが低い人はどうすればいいの？



モチベーションが低い人は、そもそも大したやる気がないのでモチベーションを上げようとしても空回りしてしまうだけです。  
なので結果をだすための仕組みを作りましょう。  
ではどうすればいいのか…

ビジョン作り

自分を知る事

実行力

心がけ



# 人間は「今やってる行動」を続けたい



人間は「今やってる行動をそのまま続けていたい」生き物です。  
たとえば、今はスマホで動画を見たりインターネットをしている。  
スマホをやめてトレーニングをするのはイヤだという場合それは、やる気がないからでしょうか？

そうではありません。今やっている「スマホを触る」という行動を続けたいと思っているだけで、やる気の「ある/なし」は関係ありません。

つまり、やり続ける人は今やっている事をやり続けるし、やらない人は、そもそも単にやらないという状態を続けているだけのことなのです。

自分がやりたい  
事 今やってる??





# モチベーション方程式

**YAWARA式ダイエット**



# やりたくない気持ちを認める

運動や勉強などと向き合うときに、ありもしない「やる気」を求めるとやろうとしていることが出来ない。

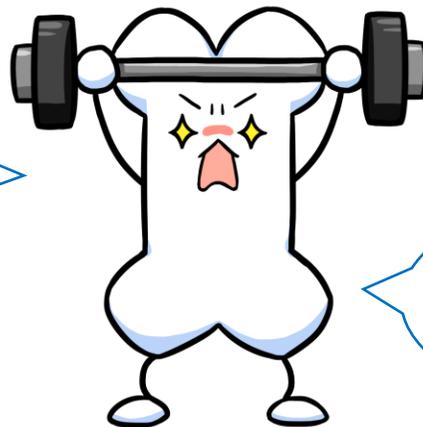
自分に対して「やる気がでない」理由を探すことになります。

元々やる気がないのだから当然そうなりますよね。

なので素直に「**やりたくない気持ち**」を受け入れてしまいましょう。

その方が自分の行動をコントロールしやすくなります。

失敗は経験♡  
次に失敗しない方法  
が増えたんだ☆



まずは受け入れる  
事から始めよう！

自分を信じる力



# モチベーションと動機づけ

人間には「今やっている事を継続したい」という意識が働いているだけなので、まずは始めるきっかけが必要です。  
つまり、その動機づけがあれば行動するモチベーションも上がります。  
極論、お酒やタバコがやめられない人でも病気になってやめなければいけない状態。  
もしくは、「これを達成したら100万円」など。  
それはやる気の問題ではなく恐怖とか報奨への期待といった「**デメリット**」や「**メリット**」によって行動を選択しているというだけのことなのです。

できたこと 維持すること  
変える事 挑戦すること!!



# すぐにできる人の心理

やりたくないようなことであっても、すぐ行動できる人はメリット、デメリットのイメージを自分の中で作るのが上手な人です。

たとえば、ダイエットが成功して理想のカラダになっている自分をイメージする。そうする事で期待とともに行動を変えます。

逆にダイエットに失敗してリバウンドした自分をイメージする。そうすることで、恐怖心から行動を変えます。

幸せなゴールをイメージしてメリットを得ようとするのか、危機感から生まれるハングリー精神でデメリットをなくそうとするかは、人によって合う合わないもあります。

努力の先に  
理想の自分!





# 不安を減らす方法

理想と現実との隔たりにストレスを感じ、心理的ダメージを受けることは誰でもあります。

たとえばダイエットをされていて「夏までに何キロやせるぞ！」という目標があったとします。

大事なのは理想に向かってこれから一歩ずつ前進できるかどうかです。

目的が定まってそこに近づくための積み重ねができていれば

「これくらいの速度で進んでこれくらいの時間をかければいつかたどりつけるよね」という実感をもつことが出来ます。

継続する!!  
目標の先には  
素敵な自分



ストレスや不安を感じてしまう人はこの「積み重ね」ができていない事が問題です。

要はちゃんと行動できていないからストレスを感じるのでちゃんと行動すればいいのです。

まずは、達成  
できる目標を



1日のルーティンに  
組み込んでみよう

「やろうと思ったのに」は  
頑張ろうとしているん  
だ!!



# 千里の道も一歩から

そもそも、目標に向かって何らかの行動を積み重ね没頭していれば、ストレスなんて感じているヒマはないはずです。

悩んでいるヒマがあったら行動すること。

そして少しずつでもいいから前進すること。

じっとしていたら何も変わりません。

**一番の毒は何もしない事です。**





終わりに

YAWARA式ダイエット



# 誰でもモチベーションを保てる方法

1日1回

1日1回必ずやって下さい。

これが最強のモチベーションです。

1回なんていつでも誰でもできますから。

どんなに疲れちゃっても1回やるっていうこと

1回 スクワットをフルでやる

1回やったら2回やるから#マジで

2回やったら10ぐらiyorから

人間ってそういう生き物

# 誰でもモチベーションを保てる方法

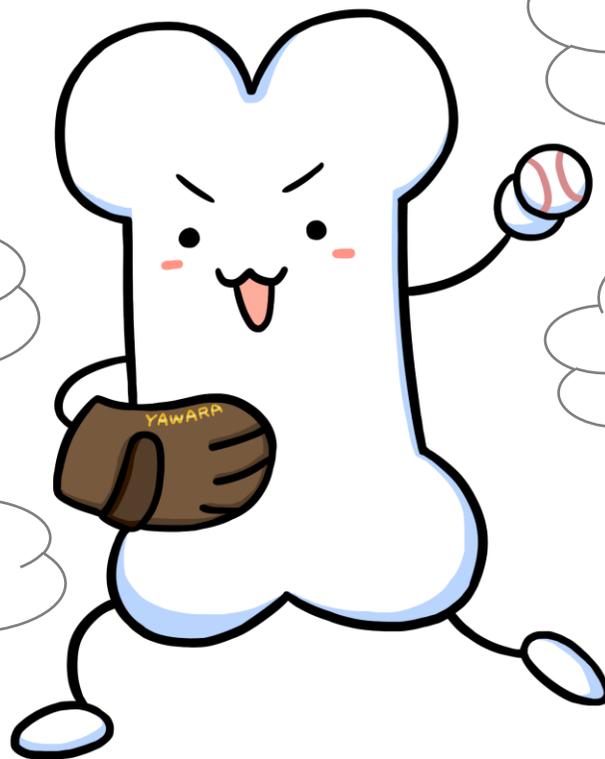


## これが最強のモチベーション

1日1回  
1日1回 必ず  
やって下さい

1回なんていつでも  
誰でもできます。

どんなに疲れてても  
1回やるっていうこと



2回やったら10ぐらいや  
るから  
人間ってそういう生き物

1回やったら2回  
やるから#マジで

1回スクワットをフル  
でやる



だから**絶対**に1日に何種目でもいいけど1回ずつ必ずやれって  
これを**絶対**のモチベーションにして下さい。

これが最高のモチベーション

1回もやらないやつは何やっても成功しません。

まずは1回 毎日できる人になって下さい。

今はやらない日もあるんだから

毎日1回やっている奴より下だって思わないとダメよ

#マジで  
#頑張れよ



**YAWARA**は**頑張る人**を  
応援します！

## 免責事項

本書に掲載されている情報の内容に関しては万全を期しておりますが、その内容の正確性及び安全性を保証するものではありません。読者様が本書に掲載されている情報によって被った損害、損失に対しては一切の責任を負いかねます。

なお、本書に掲載されている情報については、予告なしに変更又は削除する場合がありますのであらかじめご了承ください。

## 発行者

やわら鍼灸整骨院（代表：吉田 直行）

〒663-8033 兵庫県西宮市高木東町39-2

0798-66-9925

<https://yawara-nishinomiya.com/>

