

令和6年2月7日(水)

小目標は「到達できるレベル」を！

新しい自分に変わるには、「心の持ち方」を変えることです。

この前向きに「変われる心」を持つことができる技（テクニック）があります。今日まで3日間にわたり紹介してきました。最終日の今日は、小目標を「到達できるレベル」にするという技（テクニック）を紹介します。

変化のステップを成功させるために重要なことは、「小目標は最初の1週間で到達できるレベルにすること」です。

あまり意気込んで難しいものにしてしまうと1週間も続かず、「やっぱり自分はダメだ」と感じるかも知れません。

反対に、1週間きちんと目標に対する努力を続けることができれば、皆さんは少なからず「達成感」を得ることができるでしょう。この達成感が自分を認め、「自分はできる」と感じさせてくれます。

自分の努力で掴んだ「自己承認」（自分で自分を認めること）は、自分自身への「信頼」の源となるのです。

1週間続けてみて「ラクラクできた、もう少しレベルアップできる」と思うなら、また今度はちょっと負荷を増やした小目標を設定します。

「ちょっと厳しかったな」と感じるようであれば、翌週にも同じ目標を続けてみましょう。

大切なのは、常に小目標・中目標の内容が「今の自分に合っているもの」であることです。そして、1日の終わりには「今日も目標に向かって努力できた、頑張れた」と自分を褒めてあげましょう。

「できた！」とを感じる経験が増えるたび、あなたの心は最後の大目標に向かってますます邁進するようになります。こうすると毎日の振る舞いなども、自然と目標を意識したものになるはず。日々の生活が充実した、イキイキとしたものになってくるのです。

おわりに

今日まで紹介した3つのステップで大切なのは、大目標を曖昧にしないことと、大目標を複数設けないことです。