

「好きなものを1つ我慢してみる」

目標達成のためのとても簡単で、でも皆やっていない方法がこれ！

何かを成し遂げようとするとき、人は目標を立てます。

目標を作っているときは、希望にあふれワクワクしていますが、1週間1ヶ月と月日が経つにつれて、当初の強い気持ちは薄れ、やがて忘れてしまいます。

「今日からダイエットしよう！」と決めたのに、その夕方に・・・

「まあ、明日からでいいや」と投げ出してしまふ、なんてことも珍しくないです。

ダイエットの指導の時には、目標を立てると同時にその人が好きなものたとえば、お酒や間食などを断っていただくことがあります。すると、「大好きなものを犠牲にしても、コレをやり遂げるんだ」という固い決意ができ、意志が強くなるわけです。

これは、「自分自身との約束にくさび（アンカー）を打つ」という意味から「アンカリング」といいます。

よく目標達成のノウハウを書いた本に「目標達成したければ、それを紙に書いて目につくところに貼っておきましょう」などと書いてありますが、目標を立てただけでは、普通の人は努力を続けられないものです。

ところが、心にしっかりと、`くさび、を打った人は「辛さ」が「楽しさ」になり、「目標達成についてずっと思い続けられるのです。

この`思い続ける力、すなわち「思いの根気」が、新しい知恵やアイデア、勇気ある行動への行動力になります。「思いの根気」こそが成功の源なのです。

まずは今日1日の目標を決め、好きなものを一つ我慢してみましょう！

「間食中止」「甘いもの断ち」「禁煙」「禁酒」

現在キュートのお客様の多くも`アンカー、を打って頑張っておられます！！この文にあるように、始めは皆さん必死の想いで歯を食いしばってスタートされますが～一日一日我慢する事によって、日々達成感を感じられはじめ、しばらくするとそれを楽しさに変えられていかれる気がします！

辛抱の「辛」の字の上に横棒を一本入れるだけで「幸」の字になります。

やはり「体質改善」も「健康維持」も「継続だけが力」だと言えると思います！！

私もダイエット2ヶ月目～まだ真から楽しめるという所までできてませんが「辛」を楽しみながら「幸」に変えられるよう顔晴（ガンバ）りまーす！！

P.S.

マクロビオテックの研修会でもよく「願掛け100日」とか「100日断ち」という話～意味がでてきますが、今月から何か「願掛け100日」をスタートされると、素晴らしい新しい年を

達成感で生まれ変わったような、新しい身体（心）

で迎えるスタートをきるのにギリギリ間に合います！！

一緒に頑張ってみませんか！？

「願掛け」～「体質改善」～「生活改善」

何か一つ思いを込めて！！

