

■タイトル

サボってませんか？

■本文

〇〇さん

こんにちは、職場プレス編集長/モチベーターの石川です。

先日は『やる気構築レッスン』を受講いただいてありがとうございました。

「もう一回自分を整えよう」の音声をお送りして7日間が経ちましたが、その後、やる気づくりはどんな感じで進んでいるでしょうか？

- 1.やる気を自分でコントロールできるようになって、バリバリ仕事をしている。
- 2.やる気づくりのための行動を、やる時もあるし、やらない時もある
- 3.すっかり忘れて普段通りのやる気にムラがある生活を送っていた

大きく分けるとこの3パターンに当てはまっていると思います。

しっかりと実践できている方は、間違いなく「なんで今までやる気で悩んでいたんだろう？」と思うくらい、仕事に取り組むことができています。

考え方と実践方法をしっかりと整えれば、仕事くらいは簡単にこなせるようになりますからね。

あと、やる気づくりの副産物として「体調」も良くなっていると思います。

「肉体を整えよう」と「環境を整えよう」のパートで、体調管理と片付けをオススメしているので、体は元気・環境的ストレスが減る、という状態が作れていると思います。

で、「実践できてなくて、やっぱり自分はダメなんだ」と思っている人は、自己嫌悪に陥る必要はありません。

「現時点で実践できているかどうか」というのは、あまり大した差ではありませんので。

なぜなら、人には「自分の現状を維持する機能」が備わっていて、習慣を変えようと行動しても、いつの間にか元の状態に戻っていた、ということが良くあるものです。

ダイエットを決意したのに、しんどくなって3日でやめちゃった、というのはこの機能のせいなんですね。

ですが、それを言い訳にして、いつまでも「なんか、やる気しな〜い」と言っている場合でもありませんので、ちゃんとこれまで、お送りした講座を何度も聴き返して実践してくださいね。

私自身も、新しい習慣を身につけようと決意して、やって、やめて、やって、やめて、というのを何度も繰り返して、ようやく1年くらいして自然に継続できるようになった、ということもありますから。

何度でも、何度でも、リトライすればいいんです。

ただ、「実践をしたい気持ちはあるんだけど、自分だけの力では、どうすることもできない」と感じている方もいらっしゃるかと思います。

ということで、今回は「やるつもりはあるのに、やれない」という方を対象にサービスを準備しているので、そのご案内です。

「やる気を持って仕事をしたい。そして、そのために出来ることはやるつもり。」なのに、その実践のための『やる気』が出ない、という方もいらっしゃると思います。

また、「やる気づくりを実践をしたいんだけど、まったく関係ないことをやっちゃう」という方もいらっしゃると思います。（テスト前の掃除、みたいな）

こういった状況は、本人の「能力」はまったく関係ありません。

「実践できていない人」は、「実践できていない理由」を自分で把握していない、という原因があります。

で、その理由を把握する、単純な解決策、があるんですよ。

その解決策を実行することで「ああ、こんな単純なことだったんだ」と拍子抜けするくらいにやる気に困らなくなります。

私自身も、この方法を実践したら「どうしても出来ない！」という状況になった時にもすぐに解決するようになりましたし、関わる人にも実践してもらったら「言われてみれば簡単なことだった」という実感を持っていただけています。

じゃあ、その解決策とは？

ということなのですが、ちょっとご案内が長くなりそうなので、詳細は、明日の18:00にお送りしますね。

ということで期待してお待ちください！
（「正解はCMの後！」的なイメージ）

=====

公式HP <http://syokubapress.com/>

メール発行元 職場プレス

メール発行人 石川貴之

（発行人の詳細はこちら）

問い合わせ先 syokubapress.contact@gmail.com

メール配信解除はこちら

〇〇〇