

★★★★

---

奥村政治のメールマガジン

第 14 号:2022 年 1 月 11 日発行

<https://www.1project-support.com>

---

☆☆☆☆

「いつもの行動」を変える！

---

おはようございます。おくむらです！  
このメルマガ、どこで読んでいますか？

通勤電車のなか。会社についてお茶を飲みながら。  
昼食休憩の時。人によって違うと思いますが、  
いつもの場所や時間で読んでいるはずですよ。

タイトルにあるいつもの行動ですが、いわゆる  
個人の行動パターンを言い換えても OK です。  
これも人によって全く違うはずですよ。

行動パターンは脳の立場からいえば、省エネに  
該当します。行動パターンが決まっているので、  
あれこれと考える必要がない。脳のエネルギー  
消費を節約しているわけですよ。

今回は「そんな行動パターンを変えてみては  
どうか？」という提案ですよ。

例えば、8 時に出社しているのであれば、行動  
パターンを変えて、6 時 30 分に出社する。電車  
通勤しているけど自転車に変える。お風呂上がりに  
ストレッチをやる。何でもいいので、  
今までと違う行動パターンを取り入れるんですよ。

そして、その行動パターンが慣れた頃に、また  
別の行動パターンが追加して、脳にラクを  
させないことが肝要かと。スキを見せると、

脳はラクをしたがりですからね。

現在、仕事やプライベートを含めて、人生がうまくいっていないのであれば、行動パターンを変えて「脳」を働かせることが必要だと思います。

お勧めは日誌(日記でも OK)を付けること。そして、日誌に質問を書いています。「○○○を解決するにはどうすればいいか」とか「○○○を実現するには何をすればいいか」など。良い質問をすれば、良い答えが返ってくるはずです。

質問を日誌に書けば、脳は答えを探します。質問をどんどん考えて、日誌に書き、脳に答えを探してもらうのです。ラクをさせてはいけません。

やがて質問の答えが突然出てきます。トイレとかお風呂、電車でポーと車窓を覗いているとき、答えが浮かび上がってきます。

そんな時、手元に日誌やボールペンがないケースが多いので、スマホのメモ帳アプリに書いておくか、ボイスレコーダーに吹き込んでおいてください。

いつもの行動を少しずつ変えていくことで、「あれっ?」と感じるくらいに良くなっているでしょう。僕の体験談を交えてお話しさせていただきます。

皆さん、脳をこき使ってやりましょう!

=====

オクムラ経営コンサルティングオフィス  
メルマガ編集部  
発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047 門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号

TEL:06-6991-9627

メール:info@1project-support.com

<https://www.1project-support.com>

=====