

【努力不要！

時間とともに成果が積み上がる
「努力ゼロ/成果最大化（習慣化）」

音源】

セミナーにご参加下さった方ならびに
音源をお聴き下さった方からの
ご感想集

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化）」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

本音源、「良い習慣を効果的に、多く身に着けたい！」という方、つまり、「人生を少しでも良くしていきたい！」と思っている方は、必聴の音源だと思います！

鮎谷様

いつも貴重な音源、有難うございます！

本音源、「良い習慣を効果的に、多く身に着けたい！」という方、つまり、「人生を少しでも良くしていきたい！」と思っている方は、必聴の音源だと思います！

「うっすら習慣」、音源の早めの段階から繰り返し出てきた言葉ですが、最初のほうでは、私はイマイチピンときませんでした。ただ、音源を聞き進めるにあたり、運動の例など多くの事例を用いながら、大変わかりやすく解説いただいたことで、これは、「習慣化に必須の考えだ！」と気が付きました。

今まで、年初に、その年の目標をたくさんたて、同時並行で最初の数日だけ行い、その後、どれもこれもが続かなかった原因が、大変よくわかりました。。
もっと早く知っておけば・・・

「よい習慣を、習慣化させる、習慣」まさに、人生を効果的に遡増させていくために必須の考えだと思います。

鮎谷さんのメルマガを読んでいらっしゃる、自身を向上させようという方であれば、全てに方に有用な考え（ノウハウ？）だと思います！私自身もしっかり身体化し、人生を大きく遡増させていきたいと思います！

（K. M 様）

鮎谷さんが常々お伝えいただく逡増をどのように落とし込むのか、習慣化するのか、具体的に学ぶことができました。

おそらくこの音源が私の中で一番期待していたものであり、期待以上の内容でした。（いつものことでしたが）

鮎谷さんが常々お伝えいただく逡増をどのように落とし込むのか、習慣化するのか、具体的に学ぶことができました。両親との関係、筋トレの話と非常にわかりやすく、私もそれぞれ快を求めて習慣化したいので、一つずつ着実に習慣化しようと思った次第です。

いかにして自分自身を理由づけ、動機づけして行動するのか、そのためにも快と不快の感情を利用する。いつも鮎谷さんが他の音源でも伝えていることですが、今更ながら、ようやくスッと理解しました。

習慣化しないことによる、自分の将来の最悪をイメージして、それを原動力として行動を変える。逆に、新しい行動を習慣化することで、将来が快楽となることを体に刻み込む。体に負荷がかかりすぎる無理な習慣は継続しないので、はじめからやらない。一気に呵成にしない。

少しずつ、うっすら習慣化する。→これは安心しました。時間をかけてじわじわと変えていく。逡増ですね。

ちょうどこの音源の前に（12月上旬から）毎日10分の瞑想を始めましたので、本音源からの学びを刻み込んで習慣化しているところです。その次は筋トレを習慣化します。そしては、両親との関係ですね。やりたいことはたくさんありますが、焦らず、着実に実行、習慣化します。今までの生活パターンを脳にばれないようにこっそりと変えつつ、気づいたら良い習慣が定着しているようになるよう行動しているところです。

将来の快を想像しては、わくわくしながら始めているところです。

ありがとうございます。

（根岸薫 様）

購入を検討されている方は、習慣化を身につけるだけで人生が大きく変わるので費用対効果を考えたら今年中にしっかり学び新年から実践できる準備期間としたらきっと来年は思っても見ないような 1 年になると思います。

鮎谷様

平成進化論に刺激を頂き快適な人生を送らせて頂いています。本当にありがとうございます。

今回の習慣化音源、本当に腑に落ちる事ばかりで、習慣化を習慣化させるキングオブ習慣について詳しくお話し頂きまして本当にありがとうございます。

私にとって平成進化論を読む事は 10 年来の習慣になっており、平成進化論を読み始めた頃の鮎谷さんは、毎日どなたと会食した、こんな本を読んでいるなどとメルマガで綴られていました。

メルマガ文で、登場され会食された方を検索してみたり、鮎谷さんの読まれた本の感想を読んで私も読んでみようと思ったり DVD や映画など、メルマガを通して様々な事を教えてくださり、実際に実践をし、振り返ってみると読み始めの頃から自分自身大きく変わりました。その頃から年収も 10 倍ほどになっています。

これも平成進化論を、毎日届けてくださり、日に日に進化されている鮎谷さんに刺激とアイデア習慣を頂いてきたお陰です。ここ数ヶ月は多々音源も購入させて頂き何回も何回も聴く中で自分の言葉として操れるまでになりたいと音源を聴いては実践を繰り返しては反省もしています。

今回の音源で、今までの教えて頂いた点と点がつながり線になりまた、習慣化音源を何度も何度も聴き続ける中でその線と線がつながり面になってきていると思えました。人生を切り拓くのは言葉の力であることは自分でもわかっていましたが、その力に更に大きな力を与えて頂きそしてその言葉をもつことで習慣化できる力になると確信を持てました。

3 年ほど前に人生に行き詰まりある人から雑巾をがけをすると人生が拓けるとアドバイスを頂き今も継続して毎朝、家を雑巾がけしております。今では、もう認知能力なしに朝起きら雑巾を絞って掃除をしている自分がいます。この雑巾がけで私の人生は大きく変わりました。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

その体験をしているので音源が販売される前から 1 つ 2 つと自分なりに習慣を増やしていた矢先にこの音源のメルマガをみて初めは、正直習慣化している事を自分でも沢山やっているなのでこの音源はいらないわ と思っていました。

しかし、メルマガを読み進める内に習慣化をできている自分がさらに学びを深めるともっと良い方向にいくと思え購入させて頂きました。

音源を聴き衝撃だったのが習慣をシステム化する発想がなかった事です。習慣を維持継続していることに満足して小さな勝利（自己達成）を噛み締めているだけでその先へとつながる習慣になっていないちょっと気を緩めるとすぐに終わってしまう様な取り組みにしかになっていない事に気づきました。

そして感想を書いているとどんどん、気が付いていなかった事が文字として現れてきて新たな気づきを得ている事にも感謝しています。

この音源をベースに今まで購入させて頂いた音源から少しでも習慣化できる事をやっていきます。初動が大事！！初動を意識しこれからも平成進化論を読ませて頂きます。

購入を検討されている方は、習慣化を身につけるだけで人生が大きく変わるので費用対効果を考えたら今年中にしっかり学び新年から実践できる準備期間としたらきっと来年は思っても見ないような 1 年になると思います。

（清水 省三 様）

やはり選り抜かれ確立された方法を、圧倒的な成果を出しておられる方（鮎谷さん）の音源一つに絞って徹底的に刷り込んだ方が習慣化の習慣化は折れないで、身につくように思いました。

鮎谷様

セカンドステージの皆様

この度は素晴らしい音源をご提供くださり、誠に有難うございました。

今回の音源で、特に心に残ったのは、習慣化を習慣化する習慣という言葉でした。外的・内的・ピラミッドなどいろいろな意味を含みとても広がりのある奥の深い金言だと共感しました。

良い習慣を習慣化することで、無理がなく呼吸するように、人生やビジネスが時間とともに、楽しく恵まれてくることが分かりました。そのためには、まず理由を明確化してやり方や環境を整備する。そして、最初は慎重かつ丁寧に、一つだけ実行してシステム化を図る。習慣化したあとは、更なるカオスを取り入れてゲーム化していくことなどを学びました。

今回は、この音源を一回聞いたあと、しばらくの間、習慣化についての書籍をいろいろと読んでおりました。しかしながら、それらは断片的であったり、具体性がなかったり、その人だけの経験であったりと説得力に乏しくあまり納得できませんでした。やはり選り抜かれ確立された方法を、圧倒的な成果を出しておられる方（鮎谷さん）の音源一つに絞って徹底的に刷り込んだ方が習慣化の習慣化は折れないで、身につくように思いました。

さっそく健康器具などをそろえつつ、今後は、習慣化の習慣化に脳が喜びを感じるようだましまし導いて、豊かさが逡増する人生を歩んでまいりたいと思います。

このたびは、深い学びの宝を頂き、誠に有難うございました。

（Y. F 様）

「これは世のパーソナルトレーナーが聞けば、永続的にビジネスが安定すること間違いなし！」と断言できる音源でした。

「これは世のパーソナルトレーナーが聞けば、永続的にビジネスが安定すること間違いなし！」と断言できる音源でした。

パーソナルトレーナーはクライアントにモチベーションを保ってもらいながら、いかに運動を習慣にすることをサポートできるか？ということが永遠のテーマです。

それを微に入り細に入り、鮎谷さんご自身の体験を踏まえて解説されている件（くだり）を聞けば、いかなるトレーナーであってもクライアントに確実に運動習慣を身につけてもらうことができ、永続的なリピート関係を構築でき、ビジネスにおいても安泰になると考えます。

また、この音源の本質的なところは、（運動習慣は一例として）ひと度「習慣化を習慣化すること」を身につければ、どのようなことであっても継続することができ、ゆくゆくは頑張らなくてもビジネスが遡増していく、もっと言うと人生が遡増していくということです。

その「習慣化を習慣化すること」の構造をメタ的に体感できるのは、まさに運動を習慣化する過程だといえるでしょう。

私自身も、クライアントに運動を通じて、自分で自分の身体を変えることができたという自信を持っていただくとともに、（最も困難だと思われる）運動習慣を身につけたことを皮切りに、他の良質なことも何でも習慣づけることができる！ということをお伝えしています。

フィットネス人口増からの健康寿命の延長をミッションに掲げる私としては、まさに全国のトレーナーが「運動を習慣化すること」をサポートするプロとなっただけ、多くのクライアントの健康を担ってほしいですし、そのためにこの「習慣化音源」を必聴アイテムとして、携えていただきたいと思います次第です。

私自身も、クライアントが運動を確実に習慣化するために必要な過程を再確認できましたし、自らも現在、習慣化したいと考えている案件において、応用させていただきます。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

この度も波及効果抜群の音源をご提供いただき、ありがとうございました。

鮎谷さんにおきまして、完全に習慣化されました筋トレはご継続いただき、来年は自分史上最高の身体（！）を実現されるべく、応援させていただきます。

今後とも宜しくお願い致します。

（パーソナルトレーナー兼トレーナー育成コンサルタント 中野茂徳 様）

この音源を購入するかご検討されている方に、この音源は各種音源の中でもボスキャラクラスの重要な学びになると思います。自尊心音源で、自身に火が付いたと思われた方なら、さらに動き出す（動き出せる）きっかけ（習慣作りに）なると思います。おすすめさせていただきます。

鮎谷様
セカンドステージの皆様

いつもお世話になっております。

この度も大変学び多い音源のご提供ありがとうございます。
習慣化を習慣化する。文字を見て考えれば、なんとなくこんな感じではとの予測はしていたのですが、鮎谷さんのお考えや実体験など、具体的に習慣化する仕組みをこれでもかという位、超密度かつ丁寧に説明頂きました。

習慣化というと身構えてしまったり、すぐ元に戻ってしまうのではと、やる前からどこか出来れば良いよね位に思ってしまう、へたれていましたがやっと良い習慣化のスタートラインに立てた気分です。

習慣化が習慣化になる為には、感情（マイナス感情から逃れるでも）を利用（原動力と）し、そこからどのような良い習慣（毎回判断ではなくシステムの）へと組み上げ、より良い習慣に上書きする。（語ども達の選択に通じるかも知れません）その為に、自分育成ゲームとして“やってて良かった習慣化の習慣化”（労力無しになった・俺スゲー）に持っていく。快感ですよ（笑）。そう考えるだけでも毎日楽しく取り組み、生活出来そうです。

ただ毎回苦労するから結果が出る、と言う考えもありますが、再現性を考えればアナログからデジタル変換する際の、1. 標本化 2. 量子化 3. 符号化ではありませんが、一定のパターンにする事で、苦労と思わなくても再現・結果の出る世界に出られるのではないかと思います。（苦労・悩み続けることが目的ではないですよ。）

また、習慣化したい（させたい）動機が大切であり、同時に兎に角、途中で挫折させない（折れない・折れさせない）ケアが必要です。（というか、でした。）門番である脳にNG（苦行、やめとけ、出来んわ）と思わせない様、こっそり・デリケートに扱う必要があります。（毎回ここで × くらってました）

次からミッション・イン・ポッシブル（スパイ大作戦）のテーマ音楽でも思い出し

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

ながらニヤニヤしながらやってみたいと思います（笑）。

習慣化に限っては、いいからやれよ、では、よい習慣を始めても、即挫折の経験（学習的無力感）となってしまう事が良く分かりました。

今回の鮎谷さんのご説明にあった、運動習慣事例は勇気付けられました。運動習慣が身につく例は理解・実感しやすかったです。（良い方向に進めた感が体感・納得しやすいです）あと、本題とは逸れるかもしれませんが、考え方の再定義として、“他者を巻き込む”の意味（自分の中の再定義）でした。巻き込む＝悪いことではなく、自分が責任を負う、でした。やってはいけない事ではなく、覚悟を持って臨む（自責）事、と理解しました。自分が良いと思う事を大切にし、自分の為・関わる周りの方の為にも、世界を殴り続けて本当の形を知る努力を続けたいと（これも習慣でしょうか？）思います。

正直、私にはこの音源感想は纏めきれない（聞かたびにどんどん溢れてくるものがあります）ので、解釈の幅、深さを増す為に、暗記出来る位に聞き続け、理解を深めます。その価値がこの音源には十二分にあります。（音源を聞いて刺さった所を書き出し、考えると歩留まりが格段に向上します。苦労して書いた感想ほど格別ですね。）

最後に、この音源を購入するかご検討されている方に、この音源は各種音源の中でもボスキャラクラスの重要な学びになると思います。自尊心音源で、自身に火が付いたと思われた方なら、さらに動き出す（動き出せる）きっかけ（習慣作りに）なると思います。おすすめさせていただきます。

例によって、纏まりのない感想ではありますが、私の率直に思った内容です。改めまして、今回の音源をご提供頂きました鮎谷様とセカンドステージの皆様に感謝申し上げます。ありがとうございます。

以上感想になります。

追伸、先ほど頂きました、習慣化音源フォローアップ音源、2回ですが拝聴させて頂きました。こちらも拝聴し後頭部を殴られた感じでした。（深いですね、効きました）鮎谷様、ありがとうございます。本編の理解が深まりました（という言葉だけでは浅すぎなのですが）繰り返し拝聴させて頂きます。

（青木 隆幸 様）

自分があまり意識せずにやってきた習慣化のプロセスを振り返りつつ、今後にどのような習慣をどのように入れてブラッシュアップし、あるいは取捨選択していくか、ということに係る方向性を定めるための基本的な指針になる音源として、今回は聞かせていただくことができたと思います。

「習慣は第二の本性である」とはよく言われますが、この言葉の背後にどのような示唆をみても大きな間違いではないと言えるかもしれません。すなわち、

1.習慣は、人間という生物種が本来持っている性質に加えて後天的に獲得された、その人に固有の要素である

2.習慣は、種として変えがたい性質や個々人の先天的傾向に準じるものとして、たやすく形成されるものでもなければ、たやすく変更することもできないもので、しかし後天的に（ときに人為的に）組み上げうる

ということです。

1.については、実に良い習慣があれば良いのですし、悪い習慣があれば悪いのです。自由連想が許されるのであれば、実にキリスト教神学において「習慣」とも訳しうる habitus の概念は、美德と悪徳を内包するものでした。これは道徳的なレベルの話ですが、「良い」か「悪い」かは様々な意味に拡張して語ることができるでしょうし、「良い」習慣は良い行為と成果を招来し、「悪い」習慣は芳しくない果実をもたらすのでしょ

この点を前提したうえで、2.はまさにこの音源が主題とする習慣というものの難しさ・強さに関わると思われます。



能力を適切に発揮することを円滑・迅速・自動的にする良い習慣のセットは、その人に固有の仕方で、容易には揺るがない生活を送ることを可能たらしめるものでしょう。

あることが習慣化されている（第二の本性になっている）ということは、やると決まっていてそこに疑問を抱かず、呼吸するようにできる、ということでもあると思われますが、そうなっていればもはや何も考えなくても、つまり音源のタイトルにあるように「努力ゼロ」で成果が上がるからです。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

しかし、何であれ良い習慣を意図的に形成するのはごく難しいことで、悪い習慣の方が概して形成されやすいのであってみれば、習慣は取り扱い注意に注意を要するものであり、うまく向き合っていかなければならない、ということが前提として言えると思われますし、この点でももちろん、適切な努力が必要となるでしょう。

では特に良い習慣を特にどのように身につければよいの、かということについては、反復が鍵である、ということがほとんど自明と思われ、西洋古代・中世の哲学にもさかんに言われています。

が、多くの場合には別段実践のための内容があるわけではなく、事実に関する記述や説明に終始します。反復しつつけるにしても、具体的にはどうするんですか、という解答はあまり記述されないというなりゆきです（もちろん、必ずしも哲学の仕事ではないからでしょう）。

今回の音源はそれ以上の実践的な方法論を、習慣に関する鮎谷さんの独自の整理とともに提示してくださったものだと考えています。

「方法論」とは言ってみました、もちろん小手先のテクニックでどうにかしようというのではなく、習慣そのものに対する向き合い方であってみれば、「習慣学」ないしは「習慣道」と言いうるものかもしれません。



「感想」ですので、私が気になったところを中心に述べることにしますが、多くの内容の中でも極めて重要だと思われるのは、瞬発力に任せず、広い意味で外部に頼る・外部の目を入れるという点でした。動機づけないしは目的意識の重要性が先ず語られていた、ということは承知のうえで、寧ろこの点を振り返りたいな、と思います。

酒やタバコやゲームや、ことによっては違法薬物に関する依存症、ないしはそれらを常用する広義の習慣はともかく、私たちが持っている習慣の多くは、考えてみればある一定の外部からの圧力によって形成されてきたものであるように思われます。

例えば、週5日朝早く起きて、多くの場合電車やバスに揺られて勤め先に行って、夕方から夜に同じ経路で帰るというのも、習慣と言えそうです。これは多くの人が自然に受け入れているもののようですが、私からしてみれば考えられないことで、尊敬と驚嘆の念を隠せません。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

が、おそらくはそうした「習慣」を持つ人々も同じ人間で、きっとベースとなる能力や天分が私と大きく異なっているわけではなく、ちゃんと起きて仕事に行かなければ自分の生活が脅かされる、あるいはそこまでいかずとも人間関係や信頼を毀損してしまう、また自分を必要とするクライアントや同僚がいる、という面があるからこそ、きちんと通勤できている面がありそうです。

あるいは、中学や高校の時には授業にちゃんと出る習慣があったけれども、大学で授業に出なくなった、という人はきっと多いことと思われます。

もちろん楽しくて通っていた人・家が嫌で積極的に通っていた人もいるはすですが、寧ろ多くは、なんとなく「中学や高校というのは、当然毎日行くものだ」という周囲の人間（やフィクション）からの有形無形の圧を内面化しつつ受け入れ、「通学習慣」を身につけていたのではないかと思います。

大学に入ると、場合によっては親元を離れ、また制度上は授業の自由度も高まり、外野からも「大学生は授業で頑張るよりも自分で勉強した方がいい」とか「お勉強よりも色々な経験を積んだ方がいい」とか陰に陽に言われて、つまり外部からの拘束がある意味で緩み、それゆえに授業に行かなくなる（＝行くという習慣を捨て、行かないという習慣を身につける）、という面もあるのかと思われます。

私の場合であれば、文章や数式をいじる習慣があるのも、小さい頃から他の娯楽が多くない環境に置かれてきたという意味で、否定的強制があったからかもしれません。

外部の目が実際にあるかどうかはともかく、外部の目があると信じ込んだり、外部からの強制力を実際に得たりすることが習慣形成の一個の鍵になる、ということとはよくわかりますし、経験上もそうだな、と思わされます。

意識的に習慣を作ろうと思ってきたことはいくつかあって、習慣化できたものについては人の目があったことが思い出されますし、習慣化できなかったことについては、全くできていない状態で何かやると宣言するのも恥ずかしいからと思って、一人でやろうとしていた面があるようです。

■

一人閉じこもってやろうとすると甘さや怠惰な心が首をもたげ、そのうち崩れてやらなくなってしまう、という現象は多くの人が経験済みかと思いますが（私だ

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

けでなければよいのですが）、これは実にもったいないことであるように思われますし、実にこの点について精神的な、また実質的な防波堤を建てるのが、今回の音源のひとつの効用になりうるのだらうと思います。

思えば、諦めムードを根本的態度として（それこそ或る種の習慣として）持つ人でもなければ、やりたいこととか身につけたいことの類はたくさんある、というよりも無限にあるはずですが、やりたいという気持ちだけではどうしても長続きしない、ということはよくあるようです。

こうしてやりたい・身につけたいという瞬発力になるような気持ちがあるのに続けられなかった、というときに、「続けられなかった」というその事実から、「自分の中にいつかほのかに沸き立った感情の強さたるや、この程度だったのか」という諦めにも似た感情を抱えてしまうことがあるように思われ、それは非常にもったいないと思われるのですね。

意識して習慣を形成するにしても、あるいは他の何らかのプロジェクトを行うにしても、瞬発力のようなやる気や気合は絶対に必要かと思われます。しかし、瞬発力だけでやりきることはできない、ということをあらかじめ知っておかなければ、最初にあった爆発的な気持ちのようなものの純粋さや熱量さえ疑われるようになり、ことによると自ら（の感受性）に対する不信、ないし自尊心の毀損という問題につながってしまうのかもしれません。

実に、習慣を意図的に身に付けられるようにしておくというプロセス、つまり習慣化を習慣づけるというプロセス（を学ぶためにこの音源を聞くプロセス）は、こうした自己否定を先んじて回避する機能をも持つものであるようにも思われます。

もちろん、ビジネス的に、あるいは実践的世界において良い習慣を身につけ（つづけ）るということは、自分の生活を金銭的に富ませることに結びつくはずですし、この点がなければ音源を売ろうにも売りにくい面はあると思います。

とはいえ私としては、それ以上に、ことによると気まぐれかもしれない自らの熱意というものに真摯に・正しく・持続的に報いるためにこそ、習慣化することを習慣化するという発想や、その前提となる人間のどうしようもない弱さを認めることが有効であると思われたということです。

心のうちのやる気（や目的意識）だけで良い習慣を意図して身につけられるほど人間は強くはない、という健全な諦めを持って初めて、ふと沸いた熱意や目的意識を大切に育てていくという発想が得られ、どうしようもない弱さの方を制御す

る方向へと舵を切れるのだろう、ということですし、その現れのひとつが「他人の目や手を入れる」ということになるのかと思われた、ということです。



もう1点我が身にひきつけて重要だと思われたのは、一時に入れる習慣は一つ、恐る恐るゆっくりと習慣付けていかなくてはならない、という内容でした。

個人的なことで恐縮ですが、数ヶ月前からヨガ（ガチ）習慣を取り入れるとともに、毎日数千字書いてネットに晒すということをやりつづけています。これは正直に申し上げて、慣れてきたとはいえ、少々重かった面があるかもしれません。

どちらについても、ヨガは毎週人に習うというかたちで、書いて晒すのは宣言するというかたちで人の目を入れており、外部の手を借りるという点では良かったにせよ、いきなり2つ、わりと重たいものを入れたというのは、今更ながら砲丸でお手玉をするような悪手であったな、と思われる次第です。

ヨガも文章を書く作業も、力の入れ具合を間違えて崩れそうになることは幾度かありましたし、時間の融通が利く本業の方にも影響が出かける場面がありました（融通が利きすぎるから、という面はあるかもしれませんが）。転ばずにやってはいますが、脳神経が焼ききれそうになったり、ぐったり死に体で打鍵しまくったり、ということは幾度あったか知れません。

実にこれは、先般のシステム&カオス音源にも関わることで、システム30・カオス70ぐらいの塩梅でやっていたように思われます。もちろん筋トレ的な側面はあるはずで、つまり多少なりとも難しいことをやらねば力はつかずやせ衰えるだけだとは思いますが、素人がいきなり無理なトレーニングをしてしまったようでもあり、この点については反省と調整が必要であると感じられました。



このようなかたちで、自分があまり意識せずにやってきた習慣化のプロセスを振り返りつつ、今後にどのような習慣をどのように入れてブラッシュアップし、あるいは取捨選択していくか、ということに係る方向性を定めるための基本的な指針になる音源として、今回は聞かせていただくことができたと思います。

ありがとうございました。

(R. H 様)

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化）」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

音源を聴いたことで（習慣化について）再現性をもたせることができたので、さらなる習慣化を身につけていけるようになると確信しています。

今回も学びが多い音源をありがとうございました。

今回の音源を手にとったのは、私自身が何事も長続きせず習慣化することができないのを悩みにしてしまして、鮎谷さんが長年にわたってメルマガを配信されていたことから習慣化について知りたいと思ったからでした。

音源を聴いて何故自分が習慣化できていないのか、理由が明確になっていない・感情が高ぶっていないのが一番の原因だとわかりました。今までは何となくで、できたらいいなあというレベル感で習慣にしようとしていたのですが、習慣化するために必要なエネルギーを生み出すためにはそれでは足りないということがわかりました。

ただ、直近で習慣化できているのがあって、今回の音源でも話されていた運動習慣です。

運動不足で健康診断の結果が黄色信号になったということと、子供が生まれてギックリ腰を3回もやってしまったことから、このままだと将来身体がさらに悪いことになり早死するか寝たきりになってしまう懸念がでてきました。また、私の祖父のことも頭によぎってきました。祖父は畑仕事をやって体を動かしていましたし焼き肉を大食いするくらい健康だったのですが、怪我で足腰を弱らせてからあっという間に亡くなってしまいました。そのことから足腰が衰えることの恐ろしさを身に染みていたので本格的に運動をやらないとまずいと危機感を持つようになりました。

私は運動嫌いでできれば運動をしたくないタイプなのですが、鮎谷さんの以前のメルマガでパーソナルトレーナーを呼んで運動していると書いてあったのを思い出して、私の性格上人との約束で自分を縛らないと動けないと思ったので、徒歩5分にある24時間営業のトレーニングジムに通い、週一のパーソナルトレーニングを受けることにしました。キツイので最初はイヤイヤだったのですが、半年ぐらいたって胸板が付いてきて筋トレの成果が目に見えてきたのがわかると、やる気が出るようになってきました。そこからは週3回通うようにし、食事も高タンパク質・低脂肪・低糖質を常に意識するようになりました。

振り返ってみて、なぜ運動習慣が身についたのか、音源を聴いてその理由は理解できました。「理由を明確にする」「やり方を学ぶ」「環境を整える」が

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

この時点でクリアできていたからでした。

運動習慣はたまたまこれらがクリアできたので続いているのですが、音源を聴いたことで再現性をもたせることができたので、さらなる習慣化を身につけていけるようになると確信しています。

（大澤秀一 様）

今回の音源を聞いて、習慣化させる手順が明確になりました。

鮎谷さま
大塚さま
セカンドステージの皆さま

お世話になっております。片野です。

セミナー音源のご提供ありがとうございます。習慣化を習慣化させるお話の感想を送らせていただきます。

今回の音源を聞いて、習慣化させる手順が明確になりました。
同時になぜ続いているのかを鮎谷さんによって言語化してもらったように
思います。

三日坊主を続けていたブログの更新を今年の6月1日から再開し、今日まで丸4ヶ月毎日更新できています。再開するにあたり、「1. 理由（動機）を明確にする」ができていたのが大きいです。理由が不鮮明だったために、三日坊主で終わっていました。詳細は省きますが、自分の中で取り組むための理由がハッキリした上に、味わいたくない感情としっかりと結びついたことで、ぶれない「動機づけ」ができました。きっちり締めたネジも緩むことがあるため、そこを船津さん音源で締め直しています。

「2. やり方を知る（先生につく）」については毎日更新されている平成進化論しかり、各種音源を聞くことで書き続ける習慣について薫陶を受けていました。そこをなぞるだけで書くことはできたかなと。書いている内容の質は度外視にしていたのが、結果的に理にかなっていたと音源を聞いて自信をいただきました。

「3. 環境を整える」で言えば、ブログをアップしたことを自分が参加しているコミュニティにアップすることで、自分に制約がかかっているかなと思います。これを繰り返すことで一旦は定着したかなという実感はあり、脳を騙しきって友だちになるところまではできたかなと。騙している最中は行動を起こすのにエネルギーがかかりました。やるときに違和感があるものの、感情と結びついた動機があるため、脳の停止命令を無視して自分を動かしている状態。ビルの入館ゲートを勢いで突破し、警報がなっている感じ。それを繰り返していると、ゲートを突破する勢いが衰えてくる。突破しても相変わらずアラートはなる。動機を振り返り、自分に勢いが戻り、突破も軽やかになる。ゲート突破が軽くなったなと思うとアラートが聞こえない。そうすると顔パスでアクセスできるようになり行動が楽になってく

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

る。通用口の警備員と仲良くなって勝手に通してくれている感じになると、ゲートを通する間隔が飽きそうになると「今日はやらないの？」と勝手にリマインドしてくれる。

脳が味方につくと、しないことに一貫性がなくなるため、動く方に自分を運んでくれるという感覚をつかむことができました。こう書いてしまうと簡単に思えるのですが、各種音源を聞き続けていたのがベースになるからこそかな、とも思っています。

作物を植えても良い土壌が育った上でないと、育てられなかったかな、という感があります。とはいえ、たった4ヶ月しか書いていない上に、油断するとまだまだ危うい基盤なので、各種音源で自分を躰けつつ、行動を継続していこうと思います。

今回も気づきの多い音源のご提供ありがとうございました。

(片野 敬勇 様)

個人的には『うっすら習慣』『脳を騙す』のあたりはとても共感でき習慣化することの意味がよく分かりました。

鮎谷様
大塚様

お世話になっております。

今回の努力ゼロ音源、とても良かったです。

フォローアップ音源までお送り頂き、感謝申し上げます。今年に入って量産されている数々の音源が気になりながらもあまり購入できていませんでしたが、本音源は目標・日記・物語3部作との親和性が高いと感じました。

個人的には『うっすら習慣』『脳を騙す』のあたりはとても共感でき習慣化することの意味がよく分かりました。

本音源と関連性の高い音源をご教示いただけますと幸いです。

引き続き宜しくお願い致します

(Y. K 様)

鮎谷さんが中身の濃い音源コンテンツをどのようにして次々にリリースされているのか、その裏側を垣間見えた気がします。自らをクリエイティブな状態に強制的に持っていくためのシステム作り、ぜひ参考にさせていただきたいと思います。

今回も貴重な音源をありがとうございました！
特に印象に残った点は以下の3つです。

●習慣の階層について

「今の自分が階層のどの部分に取り組んでいるのか」

ここを理解しないままやっても、習慣化なんてできない、という内容が、そのまま自分の胸に突き刺さりました。

あらためて現状を振り返ってみると、数年前に比べると鮎谷さんの言うところの「うっすら習慣」が増えてはいましたが、それを確固たるシステムとして構築できてはいませんでした。

「習慣とシステムは別物である」という認識がなかったので、せっかく習慣になったものを、継続、ブラッシュアップできずにいたことに気づかされた思いです。

●鮎谷さん自身の習慣化の事例について

「能力ではなく習慣の力でコンテンツを量産する」というお話を聞いて、少し鳥肌が立ちました。

鮎谷さんが中身の濃い音源コンテンツをどのようにして次々にリリースされているのか、その裏側を垣間見えた気がします。自らをクリエイティブな状態に強制的に持っていくためのシステム作り、ぜひ参考にさせていただきたいと思います。

●習慣化を習慣化するやり方について

習慣化に取り組みたい「理由」を明確にする必要性、改めて認識することができました。

同時に、動機が強くても習慣化の手順を間違えると挫折してしまう、という側面を知れたのも良い気づきでした。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

「悪い習慣は即効性、良い習慣は遅効性」

の言葉を念頭に、焦らず腰を据えた継続を心がけたいと思います。

感想は以上となります。

今回も、多くのことを気づかせていただきありがとうございました。

(WEB広告業 N. T 様)

第三者に毎回、言語化されていなかったものの言語化を行って発見を与えられますのは真に凄いことであると感じ入りました音源でございました。

鮎谷様

セカンドステージの皆様

お世話になっております。

この度も気付きの多い音源のご提供を誠にありがとうございました。

今回の音源購入の動機は

・日々の仕事の中、未来に向けて勉強する時間を確保したいと思いつつ、なかなか確保できていない

・毎日、往復含めて2〜3時間、ジムでの運動時間を確保したい私にとりまして、内容紹介にございました「(敬称略)鮎谷がいかにして、毎日欠かさず1時間半の運動時間を捻出しているのか」を拝見し、そのタイムマネジメントの方法を学びたいという点にございました。

しかし、音源を拝聴して気付かされましたのは、目標が明確に定まっていないから行動が習慣化されない(ここでも、Doing、Having よりも Being が重要である)という普遍の真理でした。

まず、冒頭の「習慣を習慣化する能力」の定義が非常に腑に落ちるものであり、この言語化を得られただけでも購入価値があったと感じました。

また、「習慣を習慣化する」ために必要とされる両極思考の部分では、危機感に関して、頭で考えているつもりではありましたが、最悪の事態を臨場感を持って体で感じる状態ではなかったことに気づき、それが習慣化されない要因でもあると認識致しました。

他方、「習慣を習慣化する」過程において、今までは最初が肝心で一気呵成に行わないと習慣は定着しないと思っておりました。しかし、習慣化には折れずに継続することが大事であるために最初はゆるゆるとで構わないとのこと、鮎谷様の運動習慣に関する事例の説得力もあり、目から鱗が落ちる思いで拝聴しました。

以前よりも「長期的に従来のままではヤバい」と臨場感を持って感じられました現在は、仕事に行く前に「第2領域」のための時間を作る「うっすら習慣」をまずは

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

継続して作る行動に努めております。(その上で、ジムに行く時間もできるだけ確保するようにしております。)

同時に、仕事における集中力も向上しているように感じます。

第三者に毎回、言語化されていなかったものの言語化を行って発見を与られますのは真に凄いことであると感じ入りました音源でございました。

改めて、御礼を申し上げます。

(H. H 様)

この音源を聴いて習慣化の仕組みを多少なりとも知ってしまった自分は、他が脱落して行くような状況の中でも、続けられる確率は上がったなと確信しております。

鮎谷様

セカンドステージの皆様

今回も貴重に学びの多い音源をありがとうございました。

なぜこれまで自分が三日坊主だったのか、その理由が単純・明快に言語化されており、強く・激しく膝をうちつけました。

自分は自分に甘い、意思が弱いなどと自己嫌悪になることも多々あり、勝手に自尊心が傷つき、やがてあらたな習慣をインストールすることも諦めてしまう、まさに絵に書いたようなエレファントシンドロームでした（笑）

また、迷彩服を着た兵士が匍匐前進を繰り返すように、最後に脳とガッチリ肩を組んで、仲間だよな！との比喩表現はとても秀逸で、イメージ化が一瞬でできました。

これまでは、いきなり完成形の習慣をインストールしようとしたり、あれもこれも手を出し、まるっきり別人として生まれ変わろうとしていたから続かなかったんだと良くわかりました。

例えるなら、敵地で真っ赤な服を着て突撃し、真っ先に脳に敵と認識されて撃ち殺されていたのだとよくわかりました（笑）

そして、鮎谷様が習慣をインストールするとき、早くて3ヶ月～4ヶ月もの時間をかけていることに驚きました。巷では3週間続けば、習慣になるとの話を聞いたことがあったため、意外と一つの習慣を習慣化するには時間がかかるのだなと思いました。

逆に良質な習慣をつくるには、そんなに簡単なことでできず、時間の蓄積が必要だからこそこの音源を聴いて習慣化の仕組みを多少なりとも知ってしまった自分は、他が脱落して行くような状況の中でも、続けられる確率は上がったなと確信しております。

以前、目標設定音源も購入させていただいたのですが、再度拝聴させていただき、

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

目標を習慣の肥やしにしようと思います。そして、目標を達成するためにどのようなことを習慣化していけばよいのか、今一度見つめ直してリストアップし、一つまた一つインストールしていきます。

もちろん今回はこれまでと同じ轍は踏まず、まずは脳を味方にするまで、他人から見たらショボいわと思われるようなへこへこスクワットでも一つの小さなうっすら習慣からつけていきます。

今後も音源を購入できることを楽しみにしております！

(S. T 様)

「習慣化を習慣化する習慣」というお言葉で、その良いと思ったことを常に新しい更に良い習慣に上書きをしていくという、それを習慣化するという考えは自分でも今までにない感覚でした。

今回、一番印象に残ったのは、

「習慣は上書きするしかない」

と言われていたことです。自分は、今までも自分では良いことだと思い始めたことでも、他の事で忙しくなったりするといつの間にかもとに戻ってしまっていました。

それは、良いとき思ったことを始めるときに、他の今までの習慣も捨てられず、何かを始めようとすればするほどやるが増えて行って忙しくなるという状態だったように思います。

そして、鮎谷様の言われるように、脳をだまして身体に覚えこませる前にやめてしまうの繰り返しだったのかと気づきました。

そして、なによりも「習慣化を習慣化する習慣」というお言葉で、その良いと思ったことを常に新しい更に良い習慣に上書きをしていくという、それを習慣化するという考えは自分でも今までにない感覚でした。

まさに、鮎谷様の言われる

「意識したことのないことはできない。」

ということかと思います。

そして、しばらくなかった良いと思う習慣を探すという感覚を思い出させていただきました。

今回も、新しい発見と気づきをいただき、たいへん感謝しております。
ありがとうございました。

(T. S 様)

今回の音源を聴いて、習慣化の大切さは、改めて肚落ちしたのですが、それとは別に改めて感じたことは、鮎谷さんが、構造的にメタ的視点で見られて説明されているところです。

システム化音源を聴いていたので、習慣化音源はいいかなと思っていたのですが、習慣化とシステム化は違うということで確認したく購入させていただきました。

聴いて謎は解けました。

内的システムと外的システムがあり、内的システムが習慣であると。

また、習慣の階層分けもなるほどと思いました。

第一階層のキングオブ習慣が、習慣化を習慣化する習慣であり、第二階層が各種習慣。その中でもリーダー格の習慣がシステム化習慣であり、第三階層が習慣を加速させる仕組み。

今回の音源を聴いて、習慣化の大切さは、改めて肚落ちしたのですが、それとは別に改めて感じたことは、鮎谷さんが、構造的にメタ的視点で見られて説明されているところです。

もちろん今回も具体的な話も交えつつ、具体と抽象を行ったり来たりしながら、説明があり、非常にわかりやすかったのですが、そこに概念を構造化し、それぞれの階層がどの順番で、どう繋がっているかをわかりやすく伝えられていました。

習慣=システムという概念は、メルマガや音源等でもわかっていたつもりでしたが、（結局分かってはいなかったのですが）習慣を階層に分けて、構造で捉えるなどとは、考えたこともありませんでした。構造的に捉えるメタ的に考えるなどは、メルマガでも何度も出てきた話だとは思いますが、やはり知っているとなってくるは、全く違うと実感した次第です。

離見の見にも通ずる話だとは思いますが、なかなか難しいものですね。日記を使いながら、トレーニングしていきます。

また、音源購入から感想を送るまでの仕組みがだんだんと構築されてきました。まずは、ウォーキングをしながら、全体を通して聴き、全体感を掴む。次に今度は通勤時を利用して、メモを取りながら、じっくりと聴く。そのメモを見返しながらの感想。今までも習慣は入れてきましたが、どちらかというと第二階層だけ

になっていたようです。そのためうっすら習慣のままで継続しているような状態になっていました。

第一階層を意識しつつ、第三階層の仕組みを作ることで、習慣を加速させていきます。

この度も貴重な音源、ありがとうございました。

（菅 智教 様）

「習慣」の一つのキーワードから、これほどの内容を言語化、体系化し、長時間、お話し出来る語り手は、他にはいないのではないのでしょうか。

鮎谷さん、セカンドステージのスタッフの皆様、あけましておめでとうございます。音源から得られた、気づきを以下、まとめておきます。

- ・意識的に内部からインストールした習慣、| 無意識的に外部からインストールされた習慣、人は二種類の習慣を持っている。
- ・習慣化におけるシステムとカオスの配合割合
- ・ホメオスタシス（恒常性）を乗り越えることがポイント
- ・習慣化×システム化＝強固な習慣を確立
- ・「習慣化のメカニズム」を俯瞰し、
「一挙手一投足」に意味づけを行う
- ・習慣化の一石三鳥の価値

認知能力の節約につながり、タイムマネジメントのクオリティを上げ、自尊心をもたらしてくれる

以上、

その他、習慣を維持するための超実践的な事例も参考になりました。

『習慣化を習慣化する』能力は漢方のように、ジワリジワリと、人生のクオリティを遡増させてくれる、キングオブ無形資産（スキル）の一つであると理解できました。

「習慣」の一つのキーワードから、これほどの内容を言語化、体系化し、長時間、お話し出来る語り手は、他にはいないのではないのでしょうか。

身が引き締まるお話をありがとうございました。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

（井出大輔 様）

個人的に習慣にすることを得意な方だと思っていましたが、鮎谷さんとのレベルの違いに愕然としました。

鮎谷さま

毎度遅くなってしまう恐縮ですが、いつも曖昧だったものを言語化いただきありがとうございます。

今回の習慣化音源は、また一つ、ヘビロテする音源になりました。

個人的に習慣にすることを得意な方だと思っていましたが、鮎谷さんとのレベルの違いに愕然としました。メルマガにて運動を1日1時間半の習慣にしたと読んだことが購入のきっかけになったのですが、聞いてさらに愕然としました。

習慣の必要性については、これまで鮎谷さんの音源を聞いてくる中で「習慣化を習慣化する」という言葉を頂いており、認識しておりました。

しかし、僕がこれまで習慣にしてきたものは、今となっては理由もわかりませんが、スイッチが入ったようにストンと習慣にできたものばかりで、もともと苦手だったものを意図的に、段階的に習慣化したものはほぼゼロでした。

また、ストンと習慣にできたものであっても、少しずつレベルを上げてアップグレードさせることがうまくできておらず、でもやり方も分からず、まして教えてくれる人もおらず、もんもんとしていたところに回答をいただいた音源でした。

特に、各種習慣のなかのリーダー格である「システム構築習慣」という概念と、コンテンツ作成を習慣にするため「習慣化習慣とシステム構築習慣を発動した」という事例をいただけたことは、本当に買ってよかったと思えました。

良くも悪くも、言葉にしてもらわないと納得しきれない性格のため、【うっすら習慣を確固とした仕組みに落として、確固とした習慣にする】という説明には感動しました。

システム&カオス音源も聞いていたにも関わらず、恥ずかしながら、習慣化と紐付けられておらずにいましたが、この習慣化音源を聞いたことで、システム&カオス音源でおっしゃられていたことの理解が深まりました。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

さらに、習慣化するのは一時に1つだけ、という言葉もありがたいものでした。確かに、あれもこれもと欲張っております。うっすら習慣は生まれたての赤子のように丁重に育てるという言葉も相まって、すっかり腑に落ちました。

もちろん、現時点ではまだ概念をいただいただけで、意識的有能にするのにもまだ時間がかかりそうですが、習慣化を体系的にご教授いただき、ありがとうございました。

（藤倉 誠 様）

この音源を通じてどのようにすれば良い習慣を習慣化することが出来るのかが丁寧に説明されていて、自分の中で何となく習慣化を行ってききましたが、そのプロセスを上手に言語化して頂いた感じを覚えました。

今までの音源の中で習慣化の重要性について語られていましたが、習慣化そのものを取り上げられた内容であったことから購入しようと思いました。

この音源を通じてどのようにすれば良い習慣を習慣化することが出来るのかが丁寧に説明されていて、自分の中で何となく習慣化を行ってききましたが、そのプロセスを上手に言語化して頂いた感じを覚えました。

1 動機の明確化、2 やり方を学ぶ、3 環境を整える、4 恐る恐る始めるという四つのプロセスの説明書がありましたが、今まで自分が習慣化できた時は、1-4 のプロセスを踏んで頂いたと思いました。また、習慣を大事に育てていくという比喻がありましたが、習慣化出来た際は自分の中で辞めたくない気持ちを抑えて、やる気を上手にコントロールできた時のように思います。

この音源を聴いて、これからより一層より良い習慣を習慣化することに努めて行きたいなと思いました。今回も有益な音源をありがとうございました。

(N. K 様)

自分の目標に対して臨場感や高揚感をいかに感じられるか？かを、未来に時間軸をスライドさせて、目標を達成すると起こるいいこと、目標を達成できないと起こる悪いことをいろいろとシミュレーションし、自分にとって本当に心から欲することを目標として再設定し、人生をかけて取り組んでいきたいと強く思いました。

自分を振り返ってみると、ときたま思い出したように本を読み始めては中断、この本を読もう！と勝手に盛り上がって Amazon で注文したが、届いたところにはすでにトーンダウンしており、結局読まずじまい、とか、ランニングを再開して中断、再開して中断を繰り返したり、と、目の前のふとしたきっかけで何かに取り組むということが多かった気がします。

幸いにしてそこに対して自尊心が毀損されることはあまりなかったのですが、結局、「〇〇しなければならない」とか、「〇〇すべき」という思考に縛られていたことが原因だということが、習慣化音源を聴くことでとてもよく理解できました。自分の弱点でもあるのですが、「この本を読んだといえる俺ってカッコいい」とか「これを知っている俺って自慢できるよね」という、みみっちいスケベ根性が根底にあるからなのだと分析しています。

根底がこのように浅いため、次のように思考が流れていきます。

この本を読もう→でも結構難解な本だから骨が折れそうだな→そもそも、世の中の大多数の人は、この本の存在すら知らないだろう→だったら、別に読まなくても持っている俺はそれだけで十分すごいじゃん→買ったけど読まない。

非常に恥ずかしいですが、まさに「目的や理由、動機が明確になっていない典型であるわけです。

その意味で、本音源で、鮎谷さんが「行動における大原則」としておっしゃっていた「何をするにも理由が明確になっていないと、前に進めない。進み切ることができない。〇〇すべき、〇〇しなければならないでやろうとしても、続けられない。」という点がとてもしっくりきました。

そして理由や動機を明確にするためには、

- ・習慣化したいことに関する本を読むなどして、臨場感を感じ感情を昂らせる。
- ・現在から未来に時間軸をスライドさせて、これをやらないとどうなってしまうのか

という最悪と、これをやるとどういいういいことがあるのか、という思考を何度も行

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

き来し
シミュレーションする。

という作業が必要なことが理解できました。

未来に対して不安や焦り、恐怖をあえて味わうことで、閾値を超えさせる必要があるということ。

ここで思ったのが、「これって目標がないとそもそもだめだよね」ということです。逆に目標が明確にあればこそ、「目標達成のためにこれをやる」「目標達成には実は繋がらないからやらない」という動機付けになる。

結局は目標設定音源に帰ってくるという、鮎谷さんの作り上げた世界にどっぷり浸かっております(笑)

まずは、自分の目標に対して臨場感や高揚感をいかに感じられるか？かを、未来に時間軸をスライドさせて、目標を達成すると起こるいいこと、目標を達成できないと起こる悪いことをいろいろとシミュレーションし、自分にとって本当に心から欲することを目標として再設定し、人生をかけて取り組んでいきたいと強く思いました。

(金兵 孝太郎 様)

リマインダの話など、鮎谷様でも良習慣の習慣化には苦労されていること、また、習慣化するための工夫がいろいろあることなど、私にも適用可能と思われる部分が多く参考になりました。

鮎谷様、セカンドステージの皆様

今回も素晴らしい音源ありがとうございました。

日々、一所懸命にやっているのに結果が出ないことに長年悩んできました。原因は明らかで、緊急かつ重要な第 1 領域の仕事に忙殺されて、緊急ではないが重要な第 2 領域の仕事ができていない、ということです。結果として、自転車操業になっています。

どうすれば良いか、解決策も明らかで、第 2 領域に費やす時間を天引きすること、そして、継続的にやっていくこと、まさに「習慣化する」ことです。

音源を拝聴して、私に欠けていたのが「うっすら習慣」を習慣化するためのシステムに接続するという部分だったと思います。意志の力に頼りすぎていたと言っても良いかもしれません。リマインダの話など、鮎谷様でも良習慣の習慣化には苦労されていること、また、習慣化するための工夫がいろいろあることなど、私にも適用可能と思われる部分が多く参考になりました。

また、「恐る恐る始める」というお話が、自分としては腑に落ちました。いくつもの良習慣を一度にインストールしようとして、最初から負荷をかけすぎ、ボキッと折れるということを何度も繰り返してきたように思います。いつの間にか良習慣が常態になっているというように、上手に脳をだますように、意識しながら習慣化を進めたいと考えています。

お話の中に、運動コミュニティの例が詳しく述べられていました。実は、私もそのコミュニティのメンバーになっており、半年くらいの間に、いつの間にか運動習慣がつき、我ながら驚いています Step 3。また、その波及効果として、仕事や日常生活にも良い影響が出てきており、「習慣化を習慣化する」ことの重要性を実感しています。

今まで、それがなんとなくモヤモヤとした感覚であったのですが、今回の音源ではっきりと言語化されました。その点でも非常に有り難かったです。

(H. M 様)

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化）」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

「子どものように育てる」という観点で習慣に接してみると、ちょっとうまくいかなかったからと言って、ゼロリセットすることもなく、淡々・粛々と接することができそうだなと感じました。

久しぶりに出張する機会があり、移動中の新幹線の中で一気に音源を聞かせて頂きました。

非日常の環境下で一気にインストールしたためか、深く印象に刻み込まれました。

熱も冷めないうちに、感想をお送りできればと思います。

今回、音源の中で、最も印象に残ったキーワードは「習慣を育てる」でした。

自分の習慣との付き合い方を思い返してみると、習慣をうまくいかなければ改造したり、新しいツールや仕組みを入れてみたりと、機械のように扱っていたことに音源を聞いていく中で気づきました。

「子どものように育てる」という観点で習慣に接してみると、ちょっとうまくいかなかったからと言って、ゼロリセットすることもなく、淡々・粛々と接することができそうだなと感じました。

また、急がば回れで1個ずつ、自分の中に根付かせていくことで、遡増する無形資産づくりにより繋がられればと思いました。

今後については習慣を丁寧に育てていくと共に、いくつかの習慣の束がありますので、システム化ができないか？という視点にて習慣に接してみます。

（音源冒頭の話でシステム化への臨場感も湧きました）

今後のラインナップも楽しみにしております。

（D. K 様）

今回も鮎谷さんの膨大な経験を明瞭な言語に落とした、人生を左右する音源を提供していただきありがとうございました。

鮎谷さん、スタッフのみなさん、いつもお世話になっております。習慣化音源の感想を送らせていただきます。

「人生は身についた(ついてしまった)習慣によって、決定的に隔てられる」というような言葉を聞いたか見たかしたことがあり、習慣化についてはひととき高い関心がありましたが、習慣にしたいとチャレンジしてモノにならなかったことが山のようにありました。この音源にはその理由が明確に述べられておりました。

いっぺんにあれもこれもと手を出すのではなく、習慣化するときには限られた認知能力を大量に消費するので「いちどきにひとつずつ」ということでした。これだけで「元が取れた」と思いました。またその喩えが「お手玉を5コ10コやるのと同じこと」というとてもわかりやすく納得のいくものでした。それ以降、あれもこれもという焦る気持ちがありながらも身につけたい習慣を書き出して優先順位をつけて上から「ひとつずつ」を厳守しております。

あとは毎度の「why」ですね。「何をするにも理由が明確になっていないと前に進めない、行動にならない」という文言は何度も耳にしているのでわかっているつもりでしたが、今回「感情が反応するレベルまで理由を明確にする」というお話があり自分に照らしてみると、まだまだ上っ面だけで、もっともっと深く掘れるし、掘らなければならないと感じさせられました。

習慣化に取り組んでみてですが、身についたものの思ったような効果がない／得られない習慣は、どうしたものかと悩んでいることがあるので、投資の損切りではないですが、予め止める条件も明確にしてから取り組んだ方がいいのではないかと、というようなことを感じています。

最後に、今回も鮎谷さんの膨大な経験を明瞭な言語に落とした、人生を左右する音源を提供していただきありがとうございました。

今後ともよろしくお願いいたします。

(K. K 様)

習慣化を習慣化させる状態にはまだ程遠い自分ですが、音源学習と、肩こり & 首こり解消体操を習慣化できた（できつつある）経験を土台に、この先も人生を経年優化させる習慣を「一つずつ」インストールしていきたいと思います。

およそ1年前、音源学習音源を購入し朝夕の通勤時に聞くようになってから、音源学習は毎日の習慣となり、息をするように負荷なく実践できるようになって久しいこのごろ。そして、鮎谷さんの思惑通り音源購入もかなり常態化しております(笑)

そんな折、20ウン年の長きに渡り悩まされてきた肩こり & 首こりの解消に向け、専門家（整形外科医と理学療法士）の指導を受ける態勢を開拓しました。

指導は、まず「3種類の体操を一日6セット」からスタート。
音源学習習慣をインストールできた自信があったので、この取組みも習慣化できるだろうと高を括っていたのですが、軌道に乗りそうというあと一歩のところまで後退したり折れてしまったり、を繰り返し数ヶ月が経過...

学習性無力感に陥りつつあったそのタイミングで本音源がリリースされ、購入へ。

音源をひとつとり拝聴し、習慣化が完成しない要因を分析。

- 動機が弱かった、目的が突き詰められていない
- 専門家の指導は受けられている
- 環境整備不十分、体操セット数の記録管理方法未確立（→最近、スマホのアプリを見つけ解決）
- 一気呵成にやりがち、ルールに柔軟性なく折れがちだった
- うっすら習慣まではできていた
- システム化はまではできていなかった

etc.

体操習慣化の取り組みを再構築し、12/30 から再始動、試行錯誤しながら約2週間ほど継続しております。へこへこレベル(笑)からそろそろ抜け出せる見込み、3日後の作業療法士の先生の指導の際に、次の“橋頭堡”を提案してもらおうと目論んでいます。

習慣化を習慣化させる状態にはまだ程遠い自分ですが、音源学習と、肩こり

■ 当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます ■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

&首こり解消体操を習慣化できた（できつつある）経験を土台に、この先も人生を経年優化させる習慣を「一つずつ」インストールしていきたいと思います。

このたびもありがとうございました。

（H. N 様）

今まで多くの音源を購入させて頂きましたが、間違いなくベスト 3 に入ります。

有限会社セカンドステージ
株式会社ことば未来研究所
鮎谷様 大塚 様

お世話になっております。
今回も素晴らしい音源を頂きありがとうございました。
感想送らせていただきます。

まず、衝撃だったのは当音源が「売れていない」と鮎谷さんがおっしゃっていたことです。

自分的には「ついに来た！」という内容でしたので意外でした。
世間ではこういった一見地味に見えることは敬遠されるという事実が、逆にチャンスであると正月早々、方向性は間違っていないと確認でき嬉しく思いました(笑)

(中略)

最後に言われていましたが、どこを狙って習慣化するか？という原点がやはり一番大切なのかと思いました。お金、資産も必要ですが「人生における豊かさ」から逆算的に考えるという言葉が非常に刺さりました。

自他共に納得できる、本当に自分が求めているものは何か、新年からあらためて考える良いきっかけになりました。今まで多くの音源を購入させて頂きましたが、間違いなくベスト 3 に入ります。

知ったことを行動にして初めて人生が動くと思うので、今この瞬間から教えをもとに行動しPDCAを回して経年優化人生を目指します。

良い年にします！このたびはありがとうございました。

(菅沼 文秀 様)

自分史上最強の習慣を積み上げていきます。

セカンドステージ鮎谷様、大塚様

いつも気持ちに突き刺さる音源をありがとうございます。

多くの事が気持ちに突き刺さる中で、私には、「習慣を習慣化する習慣」「生まれたばかりの習慣は、手間暇かけて大切にする」この2つが特に突き刺さりました。

「習慣を習慣化する習慣」は、『???』と何度も脳内を反芻させながら、腑に落ちるまでに相当時間がかかりました。

この感想を書きながらも、いまだに上手く言語化できませんが、因数分解する感じで理解をしていきました。「習慣を習慣化する」×「習慣」な感じです。この後ろの「習慣」の意識が無かったことに気づきました。

ここで大切なのが、「生まれたばかりの習慣は、手間暇かけて大切にすること」で、一度に習慣化できるモノは1つに絞っていくことが大切だ。と話されていたことにつながるんだと。これで腑に落ちました。

だからか！

これまで自分が習慣化したいことは、たくさんあったのですが、下手な鉄砲も数打ちゃ当たる方式では、本当に身に付けたい習慣が、思うように習慣化しないのは、「生まれたばかりの習慣は、手間暇かけて大切にすること」が出来ていなかったんだなあと。

「習慣化音源」を聞いて、年末から取り組んでいるのが、『日記の質を上げていく習慣』です。日記とブログは習慣化できたので、『日記の質を上げていく習慣』に「生まれたばかりの習慣は、手間暇かけて大切にすること」ことで、これから取り組む習慣をより精度を上げられると思います。

自分史上最強の習慣を積み上げていきます。

貴重な音源ありがとうございました。

(整体師 ヤマグチ 様)

前半でお話をいただいた5つの事例が、いずれもとても具体的でわかりやすかったです。この5つの事例を聴くだけでも、元は取れたのではないかと思います。

今回購入した、習慣化音源の感想をお送りいたします。
書きたいことは、大きく3点あります。

1. 購入したきっかけ

今回、習慣化音源を購入しようと思ったのは、「システム&カオス音源」との関連性が高いと思ったことです。現在の仕事での業務では、システム化（仕組化）が必要だと思い、「システム&カオス音源」を購入しました。結果、私には少し抽象度が高く、繰り返し聴いても、業務への応用は難しいと感じていました。

今回、習慣化音源がリリースされるということで、「システム&カオス音源」の内容を補足、または、内容を踏まえた音源になっていると思い、購入させていただくことにしました。

習慣化音源を聴いた後の今は、習慣化とシステム化の違いが理解できるようになりましたが、習慣化音源を購入するまでは、両者の区別ができない状態でした。

音源を購入した結果は、大正解だったと思います！

具体的な理由（2つ）はこの後書きますが、それ以外でも「システム&カオス音源」のことが繰り返し出てきていて、両者の関係性がよく理解できたからです。

2. 購入してよかった理由（1）5つの事例

前半でお話をいただいた5つの事例が、いずれもとても具体的でわかりやすかったです。この5つの事例を聴くだけでも、元は取れたのではないかと思います。 今回の5つの具体的な事例をお話いただけたことはとてもうれしく思いました。

5つの具体的な事例と、習慣化とシステム化の関係、を習慣化音源で明らかにしていただけたことにより、2つの音源の内容が事例とともに1つにつながったような気がします。

5つの事例の中で、特に私が印象に残ったのは、2 つ目のコンテンツ作成習慣で

す。二週間に一度の年間プログラムで話す内容をゼロベースで一から作る。システム化として、まずは 2 週間後のスケジュールを入れることから始まり、素材を集め始める。そして、複数の素材を走らせて、どれが一番の旬であるかを自問自答する。最後に、A3 の紙に一筆書きで構成を書く……。これは、内容こそは違うものの、私が業務でやっていることと同じような内容で、鮎谷さんでもこうしたご苦労をされているのだと思うと、私のこの習慣がこれからも続けられそうな、とても自信になりました。「心拍数が上がる」という言葉に、とても共感しました。

3. 購入してよかった理由（2）メルマガの引用

後半の習慣化の 4 原則のお話の中で、（音源を聴いた人からすると過去の）メルマガを 2 つ参照されて、読み上げられていました。このやり方はとてもいいなと思いました。メルマガという文字だけで読んだ時にはあまり響かなかったことも、音源の中でメルマガを参照し、その内容を読み上げていただくと、とても理解が深まるように思いました。「道具を揃える」「ダルマさんが転んだ方式」、今ならとてもよくわかります。

今回も、非常に有益な音源をリリースしていただき、ありがとうございました。これからも、様々なテーマの音源リリースを楽しみにしています。

（金融系企業勤務 M. H 様）

自分が習慣化したプロセスを思い出しながら聞かせていただくことで、自分の中の言語化が進み、再現性が高まったように思います。

鮎谷様、スタッフの皆様

いつも貴重な音源をありがとうございます。

以下、習慣化音源の感想になります。

音源の中で、習慣化の具体例として筋トレの話をされていましたが、私も去年は筋トレ（早起き&出勤前の早朝筋トレ）を習慣化していました。

私にとって、やると決めたことを習慣化することはすごく得意というわけではないけど、それほど苦手でもないことでしたが、自分が習慣化したプロセスを思い出しながら聞かせていただくことで、自分の中の言語化が進み、再現性が高まったように思います。

（本当に高まったかどうか、これから検証します）

一番の収穫は、習慣化の習慣化という発想が得られたことです。

そもそも今まで、人生にプラスのインパクトをもたらす良い習慣を、意図的に、ひとつ、またひとつと増やしていこうという発想を持ち合わせていませんでした。

良習慣をひとつ、またひとつと増やしていけば、それを日々行っていくだけで幸せを感じられるし、時間が経てば経つほど人生が豊かになっていくだろうと思います。

筋トレは歯磨きと同じレベルになったので、（むしろ、遠足の前日の小学生のように、夜布団の中で明日も筋トレができることにワクワクしながら眠りにつきます）新たな習慣の習慣化に取り組もうと思います。

いつもありがとうございます。

（中東 威 様）

今回の音源を踏まえて英会話を再開したのですが、ほぼ毎日英語の時間をとることができました。

私の中で一番ハッとさせられたのは、習慣とシステムは別物ということです。

今まで習慣化できずにいたことは、なぜなのか？

理由の一つにシステム化が影響している要素もありました。

また、今回の音源を踏まえて英会話を再開したのですが、ほぼ毎日英語の時間をとることができました。他にも、今年から取り入れたちょっとした習慣があるのですが、習慣化 4 原則を意識して、どの部分が不足していたかを把握することで、習慣化できないことを防ぐことができます。また、そもそも習慣化する必要があるか？の根本も考えるきっかけになりました。

この音源もこれまでの鮎谷さんの音源同様、年に 1 度は聴いて自身の行動習慣をアップデートしたいと思います。ありがとうございました。

(T. M 様)

今回習慣化できた事柄が自分では気が付いていなかったのですが、完全に鮎谷さんが言語化してくださったシステムに偶然にも則っていたことがわかりましたので、再現も出来そうです。

継続が苦手です。今まで何十回とよい習慣を入れようとしては挫折してきました。一方で時にうまく習慣化できたものがあるのですが、自分でもその理由がわかっていませんでした。

今回の音源を聞いて、私は今年の初めからストレッチを欠かさず行っているのですが、この習慣がインストールされたのは下記の理由があったことに気が付きました。

1. 一度に習慣化する事は一つに絞る

今年も習慣化したいことを5つも6つも挙げていたのですが、他の事柄が例によって総崩れ（今回の音源を聞いてそれは当然のことだと学びました）した中で、最後辛うじて継続していたストレッチだけは何とか続けようとしたことが、結果として習慣化することが一つに絞られることになりました。

2. 習慣化の4つの原則に沿う

(1) 動機の明確化

長年の肩こり、腰痛がテレワークで悪化し、更に運動不足から体力の急激な衰えも自覚し、このままだと近い将来歩くこともままなくなるのではとの不安を感じました。とにかく寝たきりなるようなことだけは何としても避けたいとの思いがありました。

(2) やり方を学ぶ

YouTube でストレッチの動画を探して、いろいろ試してみて、自分に合いそうなものを見つけました。

(3) 環境を整える

前述した YouTube の動画をプレイリストに登録してすぐに呼び出せるようにしました。

またヨガマットとストレッチポールは持っていたものの仕舞ったまま使っていな

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

かったので、部屋の隅に出し放しにし、思いついたときにすぐ出来るようにしました。

(4) 時間を味方にして、恐る恐る始める

5分程度のプログラムを6種類行うようにしていますが、できなかった場合でも寝る前にストレッチポールに1分は乗ることを最低限の目標にしました。（最初の頃はそのような日も結構ありましたが、現在ではほぼなくなりました。）

鮎谷さんが音源の中でおっしゃっていたように「運動習慣」というのは習慣化のプロセスを可視化しやすいということを実感できました。また今回習慣化できた事柄が自分では気が付いていなかったのですが、完全に鮎谷さんが言語化してくださったシステムに偶然にも則っていたことがわかりましたので、再現も出来そうです。

現在では本当に意識しないでストレッチを毎日するのが当たり前の状態になってきましたので、次の習慣化に取り組もうと思います。

今回もありがとうございます。

(T. U 様)

習慣化というキーワードが気になって音源を購入したのですが、自身の勘を褒めてあげたいくらいいい話を聞かせていただきました

鮎谷さん

セカンドステージの皆様

この度も価値ある学びの機会を頂いたこと感謝いたします。

習慣化というキーワードが気になって音源を購入したのですが、自身の勘を褒めてあげたいくらいいい話を聞かせていただきました。

習慣化やシステム化については意識して生活しておりますが、今回音源を聞いて、習慣化の確度をあげられる自信を得られました。

鮎谷さんと同じく、現在、筋トレをしていることもあり共感できる部分が多く、自身に取り組んでいることに関して、大筋は間違っていないことを確認できたのも非常に勇気づけられました。私は加齢により、これまでの実施してきている食生活の改善のみでは全く痩せなくなったこともあり、理想体重を維持できなくなったこともあり、相当なストレスフルな生活から脱却するため基礎代謝をあげる目的で筋トレを始めたのですが、筋トレを始める前に決めたことは、“続けること”を最優先として以下のようなルールを立てました。

（過去の自身の中での突発的な筋トレブームに対する自省の意味も込めて）

- ・自己満足な「過剰な」負荷は行わない。（腕立て 100 回やっても続かなければ意味がない）
- ・回数が少なくても毎日続ける（筋肉痛などの場合を想定して自身に許しを与える）
- ・背伸びしない（ダンベル、ベンチプレスなどは置いておいて、腕立て伏せ、腹筋、スクワットから始める）
- ・筋トレについて勉強する（YouTube の筋トレ動画を 2 倍速でみて有識者の考えを参考とする）

波はあるものの、現在は始めてから 4 か月継続できてます。

上記に追加して、継続（習慣化）できている根源は「こういう身体になりたい」とい

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

う強い思いがあったからだと思います。音源を聞いて“感情”の力、というのを改めて思い知らされました。これはではどうしても途切れることがあり、今回、筋トレが続けられている理由が自分自身でもよくわからなかったのですが、今回の音源を聞いて、“そういうことだったのか”ということが腹落ちして音源を聞きながら思わずニヤリとしてしまいました。

『気付いたことや深く学んだこと』

- 習慣化をするための(思考の)階層構造
- 習慣化を行う際に手を付けるのは一つの習慣に絞ること

この2点を知れただけでもこの回収はできたな、と思いました。
特に習慣化するための階層構造に関してはこの思考回路を持っているかどうかで、雲泥の差になるな、と強く思いました。

システム化についてはメルマガを通していろいろと学びを得て取り組んでいたのですが、さらにその上位概念があることを知れたことにより、改めて様々なことに気づかされました。また、習慣化する際に一つに絞るという話は、突き刺さりました。なぜ、三日坊主になるのか、そこにつながる話に思いました。

習慣を身に着けようとするとき、欲張らないで一つに絞ること、新しい習慣を身に着けるとときには認知能力をかなり消費する為、同時並行は厳禁、ということは非常に大きな気づきでした。頑張りすぎるのがかえって逆効果になってしまう、という話は目から鱗でした。新しい習慣を身に着けることは認知能力を消費してしまうからこそ、的を絞って習慣化の階層構造をうまく回して習慣化することで、認知能力を消費しない無意識の境地に至るまでの道筋の話は、格好の思考遊戯的な内容でした。

『特に印象に残ったこと』

ほとんどの人は自分が何をやっているかわからずに事に当たっている、

この言葉が深く突き刺さりました。

「わかったつもり」で生きている人間がいかに多いことか、というのを昨年嫌というほど思い知らされた経験もあり、この言葉の重みがズシリと来ました。「わかったつもり」で事に当たっている人は特に“頑張ってること”をアピールしてその努力を正当化しようとします。ですが、意味も分からずに頑張っても成果には結びつかず徒労に終わり、結果自尊心の毀損につながる習慣化でいえば目標設定がないようなものだと思います。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

何のために習慣を身に着けようとしているのか、まずその定義がないと、続けられないし、空回りの負のエネルギーが頑張ることに向いてしまうため、悪循環となる。何のためにやろうとするのか、ということがあればそこには感情が付与されており、それが大きな原動力となり、くじける心の下支えになること、改めて初動に至るまでのマインドセットの重要性を学ばせて頂きました。

『今後活用できると思ったこと』

- ・ 認知能力の消費に気を付ける

認知能力については、ある程度認識していたのですが、その消費に関しては大きな思い違いをしていました。意思決定をする際に認知能力を消費すると思っていましたが、だらだらと動画を見るだけでも認知能力を消費してしまうこと、これを知れたことは非常に有意義でした。

私は、たまに映画やドラマを一気に見ることがあるのですが、ただ見るだけなのに疲れることがあって、それが何故かわからなかったのですが、動画を見ることでさえも認知能力を消費してしまっているのだ、という話を聞いて、なるほど、そういうことか、と新しい気づきを得られました。

逆に、些細なことでも認知能力を消費してしまう、ということが知れたので、自身の行動を気を付けないといけな、と気を引き締めることができたので、また一つ、いい学びを得ることができました。

『これから行動しようと思うこと』

現在継続している筋トレ習慣に対してこの音源で学んだことを取り入れていって自身の習慣化を習慣化する型を作ろうと思いました。この音源を聞いたタイミングで筋トレ習慣といういい練習台があったのも、巡りあわせだと思います。

『弊社セミナー音源の購入を迷われている方へのメッセージ』

なかなか習慣が身につかなくて悩まれている方はこの音源は購入して損はないと思います。

その理由としては

- ・ 習慣を身に着けるための階層構造を知ることができる
- ・ なぜ三日坊主になるのか、そのメカニズムを知ることができる

■ 当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます ■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

この二つを知ることができるだけでも大きな気づきが得られると思います。
なぜ習慣化できない（三日坊主となる）のか、どうすれば習慣が身について
逡増していくのか、ということを学べると思います。

どんなことでも正しいやり方を知ること『少しのことにも、先達はあらまほ
しき事なり』知っている、というアドバンテージが人生に与える影響は大き
いので、習慣を身に着ける黄金律を手に入れる、ということは有意義かと思
います。

（K. O 様）

習慣化はシステム化という事と密接につながっていて、いろいろな音源とつながっているということを、理解できましたので、繰り返し音源を聞いて整理していきたいと思います。

鮎谷様

この度は、貴重なお話を聞かせて頂き有り難うございました。

今回の音源で一番心に残ったのは、習慣化を習慣化させるには、感情を動かすことが重要という事です。

確かに、ただなんとなく良さげだから、ないよりあった方が良さそうだから、という理由で、習慣化しようとして、方法論・手段を学んでも即挫折というのがオチ。何度、自己重要感を棄損され、無力感を学習してしまっていたかわかりません。

習慣化する理由・動機を明確化する手段として、両極妄想。分かりやすかったです。教えて頂いたように未来に時間軸をスライドして両極を妄想すれば、それが本当に自分が取り組みたいことなのか、見えてくると思います。

感情を伴い、それが自分が必要とするものだと思うことができれば、取り組み始めた段階で、ある程度は途中で挫折する可能性は低くなるという事が分かりました。

心が揺さぶられていない事を、続けられないというのも納得できます。結果的にそのように考えて、行動していることはありましたが、それを意図的にするという意識は全くありませんでした。意識的にそれができれば、途中で挫折することなく、逡増する人生に繋がっていくことが想像できました。

そういうことを含めて習慣化はシステム化という事と密接につながっていて、いろいろな音源とつながっているということを、理解できましたので、繰り返し音源を聞いて整理していきたいと思います。

この度は、有り難うございました。

(林 様)

今回の音源で、この習慣化のプロセス、メカニズムを知ることができました。

今回も、私にとって、有用な音源をご提供下さり、誠にありがとうございます。

感想をお送りいたします。

■「習慣」。昔から聞きなれた言葉ですが、それをこれほど深く考えたことがあったらどうかと、思い返すと、完全に「否」です。

■習慣にしたいと意図し、実際に習慣にできたことはありました。
しかし、そのプロセスを省察し、次の習慣化への試みにも再現できるように、自分なりに言語化したことはありませんでした。

■今回の音源で、この習慣化のプロセス、メカニズムを知ることができました。

習慣化の鳥瞰図を手に入れることができました。

■自分が地上のどの位置にいるのかを、もう一人の自分（鳥）が空から眺めている状態がいかに重要か。

■成果をコンスタントに残せる人は、おそらく鮎谷さんのいうメカニズムを言語化していなくても、無意識的にそれを実行しているのではないかと、思います。

■インストールする習慣は一度に 1 個、という教えを守り、途中で折れないように、上手に扱う練習をしていきたいと思います。

（K. U 様）

今回、習慣化音源を聞き、これまで三日坊主を繰り返した理由が分かりました。

習慣化を習慣化するという事は、これまでメルマガ、音源でも見聞きしてその重要性は理解したつもりでいましたが、実際に習慣として定着させる手法を理解しておらず、ただ習慣にすると決めては三日坊主の繰り返しでした。

今回、習慣化音源を聞き、これまで三日坊主を繰り返した理由が分かりました。

習慣化の4つの原則を示していただきましたが、その4原則を一つも満たしていませんでした。

習慣化の3階層のうち、1階層、3階層が無く、2階層のみの成行で、気合のみが継続の原動力という状態では続くはずありません。厳しいルールをいくつも同時に取り入れようとしており、音源の手法とは全く真逆の状態。初めから高いハードルを課しており、かつ苦痛を伴うものであったので、始めからやらない方がましでした。

今回、習慣は緩くスタートして、脳を騙しながら、システム化と並行して育てていくものと理解したので、これまでと全く異なるアプローチができそうです。

その育て方も、システム化音源で学んだカオスを3割入れることをここでも活用し、そのタイミングにも注意する必要があることを学びました。このメカニズムを俯瞰して捉えることで、習慣化のハードルは随分下がり、実現できると確信しました。

早速一つ目の習慣を入れてみようと思います。

貴重な音源をご提供いただきありがとうございました。

(K. N 様)

習慣化には考え方があり、どのようなことをしていけば良いのかを学ばせて頂きました。

鮎谷様

いつも人生に有益な学びの機会を頂き、ありがとうございます。

習慣化の音源は、自分を振り返った時に良い習慣と分かっていても出来ていないことが多いと思い、購入させて頂きました。

音源を聴き、今までは、習慣とはただ行い続ければよいのだろうと深く考えずにいたこと。尚且つそれでは、続かないことがあると分かりました。逆に、習慣化には考え方があり、どのようなことをしていけば良いのかを学ばせて頂きました。

（中略）

ありがとうございました。

（栗嶋 伸吾 様）

習慣を習慣にすることが難しいからこそ、その仕組みを理解した上で、長期的に人生が楽に楽しく過ごせる習慣を身に付ける戦略、非常に勉強になりました。

習慣化を習慣化する音源。

特に勉強になりました 2 つのポイントが聞いた後もずっと残っております。

1. 脳に見つからないように習慣を潜り込ませる
2. 1 度に 1 つの習慣を身に付ける

習慣を習慣にすることが難しいからこそ、その仕組みを理解した上で、長期的に人生が楽に楽しく過ごせる習慣を身に付ける戦略、非常に勉強になりました。

私自身も筋トレの習慣を身に付けるために、強制的にパーソナルトレーニングの予約を入れてしまい、予約を入れたらお金を課金しているので行くしかないという状況を作り、効果がでております。

理論と実践を通してより深く理解できるようになりました。
ありがとうございます。

(H. N 様)

習慣をものにするために重要なことを非常に詳しく丁寧にお話いただき
おり、今回も参考にさせていただく部分が多いとともに聞くことでモチベ
ーションが向上いたしました。

良い習慣を増やしたいと考え、毎日の日記に実行すべき習慣を2つ、3つと
書くものの実際にすべてを実行することができず、どうしたものかと悩んで
いるときに、ちょうどこの音源のことをメールマガジンで知り、購入いたし
ました。

習慣をものにするために重要なことを非常に詳しく丁寧にお話いただき
おり、今回も参考にさせていただく部分が多いとともに聞くことでモチベ
ーションが向上いたしました。

（中略）

今回の音源を繰り返し聞くことで、良い習慣を増やし、悪い習慣を減らしていき、
自動操縦で行動の質を上げていけるよう意識します。

ありがとうございました！

（T. N 様）

習慣化音源の購入、結論からお伝えすると「大正解」でした！

明けましておめでとうございます。

習慣化音源の購入、結論からお伝えすると「大正解」でした！

私の求めていたものは、まさにこういう「基礎編」です。「基礎中の基礎」を身につけたかったのです。

鮎谷さんのレベルでも脳の抵抗をおさえる為に毎日スクワット5分を1月、地道に続けられたことを知ってそこまでしないと、脳を騙せない、脳の抵抗にあうのかと……。これまでの「性急すぎた」語学習慣化計画→継続できないを反省しました。

良い習慣は「時間をかけて、じっくり」ですね。

2021年、良いスタートが切れそうです。

(Y. I 様)

1つの音源が他の音源と繋がり広がり補完されていく。1+1 が5に10にそして聴き手次第で∞へと進化して行きます。私も、繋がり広がり補完される工程を楽しみ実生活に一貫性と自尊心が芽生えてきています。

「気付いたことや深く学んだこと」

「習慣」の2文字にこれだけ多くの意味が込められている事。→今まで「習慣」という言葉を何度となく耳にしたり自分でも使ってきたがただ、漠然と使ってきただけであったこと。

「特に印象に残ったこと」→「習慣」はお手玉と一緒に。一気にいくつも始めても必ず挫折する。1回に1つずつしかも脳内にそっとインストールしていくこと習慣は最強のシステムである。

「今後活用できると思ったこと」

→何ごととも漠然と始めるのではなく、①理由（動機）を明確に②やり方を知る③先生に付く④環境に投資する何事も取り組むには一定の時間とパワーそしてなぜ習慣化するかの理由が必要となる。

「決意したこと」→出たところ勝負・成り行き任せ・他人任せ・流されるままで自分の行きたい場所に行けるわけがない。自分の人生を自分の手中に取り戻すため、自分自身が主役になる。そのためにも習慣化したい項目することで自分に成果の残る事に優先順位を付け今日から取り組む。

「これから行動しようと思うこと」

鮎谷さんの他の音源「自尊心」「当事者」「自問自答」「気を入れる」「システム作り」などとの関連図を自分なりに作成。点→線→面→形へと相互に繋がっている事を理解する。

「これまでに参加・購入した他のセミナー（音源）との違い」

漠然とぼんやりと頭に入っていた事が言葉になって表れる。「何となくわかった」が「明確にわかった」に変化していきます。

「弊社セミナー音源の購入を迷われている方へのメッセージ」

1つの音源が他の音源と繋がり広がり補完されていく。1+1 が5に10に

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

そして聴き手次第で∞へと進化して行きます。私も、繋がり広がり補完される工程を楽しみ実生活に一貫性と自尊心が芽生えてきています。

（河野徹 様）

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化）」音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

聞いて良かったです。感謝申し上げます。

テレビを見なくなって何年が経過したか分かりません。ゲームもしません。外出も減多にしません。

おっしゃる通り、暇がないのです。負の習慣がなくなった先の戦いをどうすべきかが自身の課題でした。

今年はコロナ禍において、自分の中の習慣と、外の仕組みが自然と繋がったように感じています。新しいことへの挑戦ばかりでしたが、無理なくシステム化出来たのです。

習慣とシステムは別物とおっしゃる意味が理解できました。そして、新しいことを導入するときには、1 つだけに絞らなければ効果はないということが、今回の大きな収穫でした。

認知能力の消費が激しいのも納得です。子供の数の例えも分かり易かったです。

現在、副業の数が増え、システム化する必要性を感じておりました。そこへ、さらに別の仕事のお誘いがあり、どうするか悩んでおりましたが、今回のお話を聞き、今の仕事を上手くシステム化出来てからお受けしようと思います。

聞いて良かったです。感謝申し上げます。

今後も「やってて良かった」と思えるように、また、脳に「バレねえ」ように橋頭堡を築いていきます。

そして脳とは三密で?どうもありがとうございました。

(O. S 様)

今回もたくさんの学びある音源を販売して戴き誠にありがとうございました。

いつもお世話になりありがとうございます。

今回もたくさんの学びある音源を販売して戴き誠にありがとうございました。

時間を味方につけることと複利の効果は最近つくづく実感します。

時間を味方につけて、複利の効果「プラス」に活かすと、どんなことでも大概には遡増していくものかと思います。

私も毎日日記を書いています、3400日を超えて来ましたし、来年6月には3650日になり、「10年偉大なり」のところに一先ず辿り着きます。よい習慣を身につけられたこと、改めて感謝いたします。

もちろん、そこがゴールではないので、さらに「20年恐るべし」「30年歴史になる」「50年神の如し」そして、その先へまでいくつもりです。毎日続けていますが、「気づけばこんなところまで来たものだ」という感想が正直なところではあります。

しっかり毎日毎日を記録して、毎日毎日を噛み締めていたのに、振り返れば恐ろしいくらいに、あっという間でした。

これから先もあっという間かもしれませんが、その中でしっかりと時間と複利を味方につけて、遡増していける習慣があると、人生の質はよりよくなっていくものです。

「経年劣化」ではなく「経年優化」という言葉はとてもよい言葉ですね。「経年優化」していく人生を歩んでいきたいのであれば、時間と複利を味方につけて、よい習慣を身につけていくことは必須ですね。

「ニンゲンは習慣の生き物」とも言われるので、どんな習慣を身につけるかで、人生と人格はつくられていきます。

今年から、今日から、今から、新たな習慣を取り入れて、未来の質のよい人生や経年優化する人生を築いていきたいものです。

今年も残りわずかですが、お世話になりました。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

また来年もよろしくお願いします。

(桑原孝太 様)

ダメダメな私でも今回の習慣化音源を聞いて、これほどまでに懇切丁寧に、一つ一つを詳細に説明していただきましたので、無理なく進めることができるような気がしております。

今までいろいろな音源を拝聴し、やったつもりが上手くいかなくて挫折してそれを繰り返しつつ何とか向上しなくては、と最近ではリリースの間隔も狭まっていたのでポツポツ買っては聞いてみるものの流されていました。

そんなダメダメな私でも今回の習慣化音源を聞いて、これほどまでに懇切丁寧に、一つ一つを詳細に説明していただきましたので、無理なく進めることができるような気がしております。

気がしているうちに、よくよく思考しつつ、でも早いうちにやることを決めて全体のピラミッド体系を頭に置いて、自分が何をやっているのか、を常に意識しつつ、ゆるゆるなルールで恐る恐る始めてみます。

ありがとうございました。

(渡辺宏幸 様)

鮎谷さんの音源も繰り返し聴かせていただき、良い習慣で人生を良い方向に導く 2021 年に出来そうです。

「習慣を習慣化する習慣」

「メタ的に」

「3つの階層」

良い習慣が人生を作る、ということはこれまでも漠然と分かっていました。

しかし、良い習慣を一つ一つ意識的にインストールしていく仕組みがなければ、これまでの人生でたまたま身についた習慣に依拠して戦っていくに過ぎない、という鮎谷さんのご指摘にはっとさせられました。

階層 1：習慣を習慣化する習慣

階層 2：個別の良い習慣

階層 3：習慣を容易にする仕組み

この3つの階層構造が、音源を3度聞き終わった今は明確に頭の中にイメージできています。

これまで、バラバラに続けてきた階層2の良い習慣はそれなりにあるつもりです。それらを止めずに続けていき、かつ大きなゴールに到達するために必要な新しい良い習慣を生み出し続けるために、どんな仕組みが必要か？

もともと億劫がりの自分は、なにがしか外部のサポートがないと習慣を続けられません。

年末年始に時間がたっぷりある中でリサーチし、自分には「習慣を一元管理・可視化するアプリ」が最もフィットしそうだと結論づけました。

国内、海外のアプリがたくさんありますが、その中で直感的に使える一つを選定しました。

そこに、今続けられている良い習慣（細かなものも含めて）と、今後身につけたい習慣で重要なもの1つ（鮎谷さんのアドバイスに従い）、これらを全て入れ込みました。

毎日個別の習慣を「クリア」にしていく度に達成感があり、またどれだけ自分が良い習慣を行っているのか可視化されることもあり、良い習慣を続ける・作り出すよいモチベーションをくれそうです。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源）はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

鮎谷さんの音源も繰り返し聴かせていただき、良い習慣で人生を良い方向に導く 2021 年に出来そうです。

(Y. H 様)

大人になってから改めて習慣化を試みる人がただでさえ少ないのですから、システム化の発想と合わせて普段からの意識づけが必要だと改めて感じました。

本日は改めて習慣化の大切さについて学ぶことができました。

話を聞いていて、無意識に（例えば親や家庭環境から）得ることができた習慣のみで生きている人が思いのほか世の中に多いのではないかと改めて感じました。深くものを考えていなくても、とりあえず努力していただろうまくいっていたというようなことを語る人を見ていると、本人から凄さを全く感じられなくても大体親がしっかりとしている場合が多いなという印象が強かったのですが、やはりそうなのだろうなと感じました。

これは同時に所与のものとして与えられた習慣に自分の人生や運命を天に任せ、身を委ねていることを意味しているのですから、非常にリスクが高いのではないかと改めて思いました。

自分の人生や運命を自分の力で切り開いてコントロールしていこうと考えた場合にはやはり自分自身の意思で習慣化の習慣化を行わなくてははいけないでしょう。

大人になってから改めて習慣化を試みる人がただでさえ少ないのですから、システム化の発想と合わせて普段からの意識づけが必要だと改めて感じました。

とりあえず、代表的な悪習慣のうちの一つ、「ついつい動画を見てしまう」を習慣から消してしまうため、年間プログラム後、とりあえずスマホから youtube アプリを削除いたしました。もしかしたら、禁断症状が出てしまってブラウザから youtube を開いてしまうかもしれませんが、一旦これで様子見をいたします。

（M. Y 様）

日記やコンテンツ作成、親孝行の話と例を多く出して頂いたため「うっすら習慣」から「システム」に落とし込む筋道が深く理解することができました。

最近の課題として、あるチャレンジを始めた後に、ずっと緊張状態が続いてなかなか楽にならないというがありました。

その中で「習慣化」というテーマは私にとってタイムリーでした。

「うっすら習慣」までは、ある程度できているものの、その上のシステム化への取り組みが不十分なために、そのような状態にあるのだな、とわかりました。

内的システムだけでなく、外的なシステムを使うことを考えないといけないでしょう。

人を巻き込んでシステムを作るのが、大事ですね。強制力だけでなく、楽にするために他人を巻き込むということを考えたいと思います。

また、日記やコンテンツ作成、親孝行の話と例を多く出して頂いたため「うっすら習慣」から「システム」に落とし込む筋道が深く理解することができました。そして、自分にはそこが足りていないことが明確になりました。

さらに習慣化の手順のところ

- 1, 理由を明確化する
- 2, やり方を学ぶ
- 3, 環境を整える
- 4, 時間を味方につけて、おそろおそろ始める

という部分は、当たり前なのですが、実際はどこか抜かしていることが多いことに気づきこれからは習慣化の前にチェックしていこうと感じました。

最近の鮎谷さんの音源を聞いている中で、ネガティブな動機が自分の課題になっています。

それが本当に推進力になるのか、わからないのです。
少なくとも、私の場合はそれでは動けません。

■当音源（努力ゼロ/成果最大化（習慣化））音源はこちらからお求めいただけます■

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>

しかしながら、今回の音源の中で運動習慣の話があり確かに運動や健康習慣の場合はネガティブな動機が原動力になるなと考えました。この問題に一つの解決のヒントが見つかった気がします。

いつも良質なコンテンツのご提供ありがとうございます。
今後も期待しております。

（半導体エンジニア 蔵本 貴文 様）

うまく言語化できていませんが、これからの自分の行動の捉え方、認識の仕方、振り返り方が変わると確信しています。自分の限界を拡げてもらったというか、視座を一段上げてもらった音源でした。

習慣化を習慣化するというテーマは、このところ、いかに自分の行動に意識をし続けるかを考えていた自分にとって、ドンピシャなものでした。

いかにある物事を続けるか、ということは習慣化を目指すということなのだと思います。自分なりに、朝起きたら意識する、ブログを書きながら意識する一日の終わりに振り返ることで意識する、という仕組み化のようなことを行っていました。今回お話のあった習慣化の3階層のように抽象度を上げて構造化していただいたことで自分は何ができていて、何が足りていなかったのかが明確になりました。

また、中野さんのトレーニングに絡めたお話は、自分が筋トレを続けるために緩いルールで始め、まったく鮎谷さんのレベルではありませんが少しずつ負荷を増やしているということも、考えながらのことではありましたが、いつ、どのくらい負荷を増やせばいいのか、恐る恐るやっていたので小快、中快、大快と表現して頂いたことで負荷を増やすタイミングについても感覚として理解できたように思います。

そして、この負荷を増やすということについてはシステム・カオス音源では理解しきれていなかったところを補足して頂いたようにも思います。このおかげで、間もなく1年を迎えようとしているブログをこれからも継続していくときに、どう仕組み化していくかということだけでなく、負荷をかけていくか、ということを考える手がかりも頂きました。

さらに今回の音源は、テーマである習慣化についてだけでなく、いつも鮎谷さんがおっしゃっているメタ認知、抽象度を上げる、再現性を高める、システム化、仕組み化といったことについても

「こういうことか！」

と理解が進んだような気がしています。

うまく言語化できていませんが、これからの自分の行動の捉え方、認識の仕方、振り返り方が変わると確信しています。自分の限界を拡げてもらったというか、視座を一段上げてもらった音源でした。

今回も一気聞きでした。

ありがとうございました。

(中安 さつき 様)

あなた様の

努力不要！

時間とともに成果が積み上がる

「努力ゼロ/成果最大化（習慣化）」音源

のご購入をお待ちしております。

お求めは下記リンクよりどうぞ。

<https://form.os7.biz/f/68641a4c/>