

## 読書でビジネス力をアップする(第12回)

## 自分を変える習慣力

2016.04.07



自分を変える習慣力  
三浦将著  
クロスメディア・パブリッシング(インプレス)

自己研鑽(けんさん)や健康維持のために、良い習慣を身に付ける方法を教える本です。仕事はもちろん、食生活や体形、お金の使い方まで、あらゆる習慣を、良いものに変えていく方法を指南します。

「自分を変えたい。そのために良い習慣を身に付けたい」と思っても、今の習慣を変えることは簡単ではありません。しかし、それはただやり方を知らないだけかもしれません。本書は、良い習慣を身に付ける方法を詳しく教えます。具体的には、潜在意識の特性に着目し、セルフコーチングのスキルを活用します。本書の手順に従えば、誰でも良い習慣が身に付くはずです。

内容は、初めに習慣化の意義を解説し、何を習慣にするべきか、どうやって、それを習慣化すべきか、三日坊主にしないためにはどうすべきかなど、その詳しい方法を解説します。次に、仕事・生活を磨く習慣や、脳力を鍛える習慣、体を鍛える習慣やコミュニケーションや心の習慣など、人生を変えるために有効な習慣を紹介してくれます。

単なる一方的な解説でなく、自分にあった習慣を見つけられるように工夫されています。例えば、フォームを埋めたり、質問に答えたりすることで、それが簡単にできるようになっています。

たった一つの生活改善が、人生を変える… 続きを読む