

最近、私が読んでいる本（*1）にとっても勉強になることが書かれておりましたので、ご紹介します。

「3日、3週間、3ヶ月、3年を節目として、3日を越えれば
次の節目の3週間までは続けられる。最低3ヶ月頑張ることが大切」

これはIMS研究所所長の樋口健夫氏の言葉だ。

意味としては、継続することはなかなか難しいことであるが、
少しずつ目標を伸ばしていき、少なくとも3ヶ月頑張れば、
あとは順調に続けられるということだそうです。

確かに、たいていのことは、3日もしくは3週間（1ヶ月）で
終わってしまいますよね。最低3ヶ月を目標に頑張れば、それが
習慣（当たり前）となり自然に続けられるもんですよね。

何かを始めよう／やってみようと思う方は、是非、参考にしてみてください。

※1

「1日1分の言葉の魔術 成功する人のルール」新井イッセー著
青葉新書より