

1. 運動する。
2. めちゃくちゃ簡単なことをまずやる
3. その日できたことを毎日ノートに書いていく
4. Habittracker を作って、できた日を塗りつぶしたり、日付を埋めていく（子供がごほうびシールを集める感覚ですね笑）
5. カフェで作業する（気分よく過ごせる場所で仕事する）
6. 達成した時のご褒美を用意する
7. 周りにやることを宣言する
8. 達成したらどうなるか、どういったメリットがあるのかを事前書き出す
9. また達成の邪魔になりそうなものも事前書き出して対策を決めておく
10. youtube のポモドーロタイマーを使う
11. 目標を紙にビジュアル化して貼っておく（毎日目がつくところに）
12. ちょっとしたことでも自分を褒める
13. 雑誌の記事などで、バリバリ仕事をしている人の記事を読み、そのイメージで自分の仕事を始める。
14. 「作業系 BGM」を youtube で聴いて、余計な雑念を取り除く。
15. 勉強をしている人のツイッターを同じ時間にみる。
16. 多声音楽を聴く（バッハ、ルネッサンス期のものなどで、メロディが入り混じるもの。モーツァルトだとジュピターの第四楽章）
17. 自然環境の音を聞きながら瞑想もどきを行う
18. 太陽の光が当たる場所に出てボーっとする
19. 瞑想、呼吸法
20. 目標と今することを書き出す
21. 5分だけ集中
22. ご褒美(おやつ)
23. 体を動かす(トランポリン、ウォーキング)
24. 場所を変える(カフェや図書館へ)
25. フォローしている人の Twitter や YouTube を見て刺激をもらう
26. 同じように目標に向かって行動している人と報告会
27. セルフコーチング
28. コーチと話す
29. 深呼吸
30. 心拍数を上げる運動
31. 場所を変える
32. 行動した後のご褒美
33. 30分以内のジョギング
34. 人目に触れる所で作業する。
35. 移動時間に「今日これだけはやる ToDo リスト」を作成し、会社メールに送っておく。
36. 音楽をかける（ノリノリの曲なら大音量で。環境音楽を BGM に）

37. お化粧をする
38. 鏡を見て笑顔
39. 「イケてる！」と鏡に向かってポーズ
40. 好きなルームフレグランスを使う
41. 冷たい水で顔を洗う
42. 図書館で勉強
43. 大切な目的を軸に置く
44. ゴール・目標を設定する
45. 誰かに公言する
46. 誰かに行動を褒めてもらう
47. 好きなアロマを使う
48. 部屋を心地良い環境に整える（清潔&整理整頓する・無駄なものは極力排除する）
49. モチベーションの高い同士と一緒にいる
50. ご褒美旅行に行く
51. ご褒美外食で美味しいものを食べる
52. ご褒美スイーツを食べる
53. 家族との時間を大切にする
54. ON・OFF をしっかり線引きする
55. 手帳をシールなどで華やかにする(作業している間も予定を見返す時もワクワクする)
56. 好きな音楽を聴く
57. やらなきゃという予定だけでなく楽しみな予定をちょくちょく入れる
58. 自分1人の時間を意識的に作る(自分のペースを整える)
59. ダンスエクササイズをする
60. いろんな人と話す
61. メイクをする
62. 「〇〇に出かけるなら…」とコーディネートを考える
63. 美味しいものを食べる
64. カフェでゆっくりする
65. 旅行の計画を立てる
66. 旅行に行く
67. 睡眠時間を6時間以上確保する(よく寝る)
68. 風景やお花などの綺麗な写真を撮る
69. アクセサリーを見る、つけてみる
70. 綺麗な色を見る
71. イルミネーションを見る
72. 楽しく話して思いっきり笑う
73. 映画を観る
74. 小説を読む

75. 漫画を読む
76. 誰かへのプレゼントを考える、贈る
77. サプライズを考える、実行する
78. 洋服を買いに行く
79. 家族でゆっくり話す時間を作る
80. コンサートやライブに行く
81. 神社にお参りする(背筋がピッと伸びる気がして、気合いが入ります)
82. 海岸を歩く
83. ゆっくり散歩する
84. 冬の朝、深呼吸する
85. 早起きして瞑想する
86. (a) 事前に計画・目標を立てる (一日の行動であれば、一日の始めに作業計画や目標を立てる)
87. (b) 事前に立てた計画・目標のリストにおいて達成したものをチェックする
88. (c) ジャズ系の音楽をかける
89. (d) 体操や運動をする
90. (e) 15分間程度の仮眠を取る
91. (f) 場所を変えて作業をする (自分はカフェが好き)
92. (g) あえて違う簡単なタスクに取り組む
93. (h) 直近のできたことを振り返って自己肯定感を高める
94. (i) タスクを終えた時の自分を想像する
95. (1) 対象目標の目的を振り返る & 見直す
96. (2) 対象目標が達成したときの自分を想像する
97. (3) 長期的なスパン (半年間、一年間等) で自分ができるようになったことを振り返る
98. (4) リフレッシュする (旅行に行く等)
99. (5) 睡眠をしっかりと取る
100. カフェで仕事をする。
101. 友人と作業する。
102. 期限を設ける。
103. 気の合う友達と会う
104. ノンフィクションかサスペンス映画鑑賞
105. 緑を見る (公園、山に行く)
106. アファメーション (鏡を見て自分に宣言)
107. モーニングページ (感情を交えた日記を書く)
108. 子ども達と遊ぶ (娘や仕事先の子ども達)
109. 家族とのおしゃべり時間
110. トレーニング (嫌にならない程度)
111. 朝活 (4時起き)
112. タスクを分解してできる所から取りかかる

- 113.自分の知らないことを教えてくれる方との出会い
- 114.読書している時に「これやってみよう」とイメージを膨らます
- 115.クラシック音楽を聞く
- 116.自然のある場所に行く
- 117.アロマの香りを嗅ぐ
- 118.人と話す
- 119.発声練習する
- 120.明るく、ワクワクする未来を想像する。
- 121.すっごく美味しい紅茶を飲む
- 122.美容室に行く
- 123.いつもよりオシャレする
- 124.経験値を増やしたらレベルが上がるといながら RPG ゲームの感覚でやってみる
- 125.やったことを日記に書いて更に自分をほめる
- 126.身内・友人にほめてもらう
- 127.動画やテレビ、読書など、好きなことを好きなだけやる。
- 128.少しだけ手を付けてみる。敢えて、中途半端でやめる。
- 129.①好きな音楽を聴く
- 130.②意識・スキルなどレベルが高い方の Twitter アカウントを見る
- 131.③着手したい作業や高めたいスキルに関連する書籍を Kindle で探す
- 132.気分が乗らない時は 15 分のタイマーをかけてその時間だけのつもりで作業をはじめる
- 133.手帳でタスクを管理してチェックボックスにチェックを入れる(チェックボックスの形をシンプルな葉っぱや花の形にして中を塗りつぶしたり、見た目にもかわいい工夫をしたら手帳を見るのが楽しいです)
- 134.作業中は携帯をデスクから手の届かない視界に入らない場所に置く
- 135.今からはじめるタスクを一つふせんに書き出し、見える場所に貼ってひとつの作業だけに集中する
- 136.カフェなどで作業するはもちろん、家の中でもあえていろんな場所に移動して作業してみる。リビングテーブルや時々ベランダや階段に座ってすることも
- 137.仕事の参考になる本を読む
- 138.好きな文具や手帳にこだわる
- 139.仕事やタスクが終わった時のご褒美もタスクのリストに入れておく
- 140.お気に入りのコーヒーを淹れる
- 141.チャートや付箋に頭で考えている「やりたい事」を書き出し細分化する
- 142.深呼吸して、心に響いた言葉を心の中で唱える。
- 143.エプロンをつける。仕事も家事も。
- 144.これをしたらやりたい事をやるとご褒美を設定する。
- 145.散歩
- 146.トイレや洗面所、キッチンなどをいつも以上にきれいにすること
- 147.好きな音楽を聞くこと

148. 映画を見て感動すること
149. 本の世界に引き込まれて感動すること
150. オレンジの灯りに癒されること
151. 好きな器でゆっくりお茶をすること
152. お花を飾ること、
153. 好きなカフェに行けたら
154. 珍しくソファーに座ってゆっくりする時間が取れたら
155. 好きな ANA のラウンジの香りに癒されたら
156. お日様にいっぱい当たったら
157. 大好きな木漏れ日や紅葉を見たら
158. 自然の中で癒されたら
159. モチベーションのあがらないことについては自分に「やめなさい」と言う
160. 糖分をとる
161. 場所を変える
162. 誰かに期日を約束する
163. 他のことが気になっているのであれば気になっていることを紙に書き出して終わらせた方がいいことは終わらせてしまう
164. 30 秒～1 分タスクを考え終わらせる
165. そもそもの生活リズムを整える
166. 睡眠をしっかりとる(睡眠不足はモチベーションの最大の的)
167. 規則正しい食生活(糖分過多も糖分不足とモチベーションの敵)
168. はちみつを舐めるかバナナを食べて糖分補給
169. 腕を前にのばして掌をひろげ、声に出して 1-10 をカウントしながら、親指からまげてグーになったら小指からひろげる
170. 空をみる
171. 宝塚歌劇団の DVD を見る
172. 貼ってある「目標」を指さして、声に出して思い出す
173. 散歩をする
174. アロマを焚く
175. 運動をする
176. スーパーウーマンのポーズをして大きな声で歌う
177. 好きな入浴剤を入れてお風呂に入る
178. 旅に出る
179. 家の片づけをする
180. 好きな小説を読む
181. 好きな映画を見る
182. 空を見上げる
183. 絵を描く

184. ピアノを弾く
185. 料理をする
186. 土いじりをする
187. 気持ちを紙に書き出す
188. 眠る
189. 瞑想する
190. 模写する
191. なにか食べる
192. 3年後の目標を思い出す
193. 図書館の学習スペース等、多くの人が勉強している場所で勉強する。
194. 人と話す
195. 取り敢えずやってみて、小さな一歩を心掛ける。
196. 体を動かす。
197. 日常的に生活の一部にして習慣化させる。
198. ①休日に勉強中の本やパソコンをもってカフェや公園に出かけて勉強する。仕事や勉強の環境をいつもと変えて、気分転換を図りつつ充実した時間を過ごす。
199. ②朝、早起きして自分の部屋にこもる。
200. タスクを細かく分けて着手してしまう。
201. カフェで作業する。
202. 他人に褒めてもらう。
203. 他人に宣言する。
204. 家族にすごいねと言ってもらう。
205. 娘に褒めてもらう。
206. これできれば娘からお褒めの言葉とお酒がもらえると約束する。
207. 自分でご褒美を設定する。
208. これできると明るい未来がと妄想する。
209. 他人の頑張っていることを見る。
210. 計画表をいつも見る。
211. 好きな音楽を聴きながら、歌いながら、作業する。
212. ① 一流の人物に生で触れる機会を作り、その人が輝いている姿を見て、自分が感じた感動、励まされた気持ちを思い出して、感情を味わう。
213. ②場所を変える。
214. ③最高の自分を発揮しますと違う。
215. <土台>8時間以上の睡眠
216. <土台>カロリー摂取
217. <タスク前>後で見直せるから荒削りで構わない、と考えて取り組みます
218. <タスク前>周囲環境を変える
219. <タスク中>短時間の休憩

- 220.①前提 達成した時のメリットを書き出す
- 221.①前提 達成しなかった時のデメリットを書き出す
- 222.②行動 まずは手をつける
- 223.②行動 週に一度できた事を振り返る。できた事実を集める。
- 224.②行動 1ヶ月のロードマップをつくる→週でできたことを振り返る
- 225.③その他 自分を整える→身体を動かす（ジョギング ウォーキング ストレッチ）
- 226.③その他 自分を整える→バランス良い食事をとる（食べ過ぎない 腹7分目）
- 227.③その他 自分を整える→自分にあった睡眠をとる
- 228.③その他 自分を整える→好きな音楽を聞く
- 229.周りに頑張っている人がいる
- 230.スモールステップを用意する(タスクの細分化)
- 231.成功した自分を想像する
- 232.手帳やペンなど持ち物にこだわる
- 233.モチベーションが上がる言葉を見る
- 234.モチベーションが上がる本を読む
- 235.ビジタマのメルマガを読むこと
- 236.目を閉じてドラムの効いた曲を一曲だけ聞く。
- 237.アプリ使用による短時間集中の繰り返し（10分）