

「めんどくさい」ときの5秒ルール

仕事・宿題・家事…。

日々やることが多くなって、「めんどくさいなあ」と思うことはありませんか？

私もよく、「あとでやるかあ」と先延ばししてしまうときがあります。

そんなときに私がうまく対処できたコツを紹介します。

【5秒ルール】

「○○しよう」と思ったときに、5秒数えます。

その5秒の後に、必ず**動きだす**ということです。

とても簡単なルールだと思います。

「そんなことで本当に動けるのかな？」と思うかもしれませんが、

意外と効果的なのです。

例えば「お風呂掃除しなきゃなあ」と思ったときに、5秒数えてみます。

このとき、口に出してカウントダウンするとさらに良いと思います。

そして、0になったときにすぐお風呂場へ向かってみてください。

「めんどくさいなあ」と思う間もなく掃除ができるかもしれません。

さて、私も課題やらないと…。5、4、3、2、1…。よし、やろう！！