

自己紹介

Ole Yoga Consulting

ライフ×ビジネスコーチ
英語でヨガインストラクター
SUP YOGA インストラクター

Agasa Hashimoto（橋本亜賀紗）

3歳の娘のママ



自己紹介

<経歴>

- 大学はカリフォルニアとハワイに4年留学
- 外資系企アパレル企業&グローバル人材育成の会社で10年間サラリーマン
- 副業で3年感「英語でヨガ」のレッスン
- 2019年英語でヨガインストラクター&コンサルタントして独立

<サービス>

「英語でヨガの動画講座」

「英語でヨガ養成講座(ベビー、キッズ、大人向け)」

「集客セミナー」「コンサルティング」

「ヨガビジネス養成講座」「月額制のヨガビズオンサロ」を提供

ミッション



「時間」「お金」「精神」の
バランス良い豊かさを得た
「軽やか」で「自立した」
「自信ある女性」を増やす

まずは皆さんの自己紹介

- ①お名前、地域
- ②職業
- ③自身の強み、アピールポイント
- ④なぜ朝活チャレンジに
参加しようと思ったか？

オンラインセミナー受講の注意事項

- このレジュメは後ほどメールで送ります
- 周囲が騒がしい場合はミュート設定を
- このセミナーは録画し、メンバーに
- 公開されます。（撮影はここからです。）



ヨガビズグローバル オンラインサロン



この夏叶えたい夢をかなえるための！

習慣化セミナー&
朝活7日間チャレンジ

録画されます

まずは習慣化する
ための基礎知識を
身につけよう！

なぜ3日坊主に
なってしまうのか？

なぜ3日坊主になってしまうのか？

人間には「新しい変化に抵抗し、
いつも通りを維持しよう」と
する本能があるから



人間にとって変化は脅威で、いつも通りが安全で安心でいたい。
例：ダイエットは人間にとって食べる量が減るのは生死にかかわること

「いつも通りを維持し、変化に抵抗しようとする力」=
『習慣引力』

なぜ3日坊主になってしまうのか？

◆習慣とは？

- 自分が続けたいと思っていることを意志や根性に頼らず、**毎日のハミガキのように当たり前に続く状態に導くこと**
- 続けたいことが**いつも通り**になってしまえば、今度はいい意味で続いている状態を維持出来る



どれくらいの期間で
習慣化できる？

どれくらいの期間で習慣化できる？

◆行動習慣：1ヶ月

→片づけ、英語の学習、日記、節約など



◆身体習慣：3ヶ月

→ダイエット、運動、早起き、コミュニケーション、
禁煙、筋トレ

◆思考習慣：6ヶ月

→ポジティブ思考、発想力、論理的思考力などの考え方

なぜ習慣化には朝が
いいのか？

なぜ習慣化には朝がいいのか？

◆ ゴールデンタイムの話

- 朝起きてから2時間の間に脳は、**最もクリエイティブな力**を発揮する
- この“**ゴールデンタイム**”は、1日の中でもっとも**集中**して物事に臨みやすく、なおかつ自分を**コントロールする力**も高まっている時間帯



なぜ習慣化には朝がいいのか？



◆朝は基本予定が入らないから

- 日中は**こなすべき予定があり、急用**も入る
- 朝ゆったりとした時間で取り組むことで、心に余裕を感じ、「**自分には時間がある**」ことを実感出来る
- 朝は自分に与えられた夢を叶えるための
「**追加タイム**」＝「**ご褒美タイム**」

朝の時間は夢を
叶えるための
「第二領域」に使う

時間のマトリックス

		緊急	緊急でない
重要 重要でない	重要	1、緊急かつ重要 締め切りのある仕事 ミーティング、顧客対応 クレーム処理 など	2、緊急でないが重要 将来のための仕事、見込み客集め ブログ・メルマガ・仕組み作り、 真の自己啓発、自主練習、自分磨き、 健康維持、人間関係作り、新サービスの開発、 準備や計画、サービスの改善 など
	重要でない	3、緊急だが重要でない 重要でない電話や会議、突然の訪問 地域の集まり 交流会	4、緊急でも重要でもない 遊びや旅行、暇つぶしのゲーム 睡眠や休憩、だらだらテレビを見る ネットサーフィン など

ワーク

■ 第3の習慣 重要事項を優先する

【ワーク】

現在はしていないが、
もし毎朝行っていれば
あなたの夢を叶えるために
ポジティブな結果をもたらす
と思うことは何か？

緊急でない

重要

【第二領域】
緊急でないが重要

重要でない

【第四領域】
緊急でも重要でもない

七つの習慣 「時間のマトリクス」

朝活習慣化が
続かない陥りがちな
失敗は？

挫折原因1：

◆一度にあれもこれも習慣化しようと欲張る

瞑想

ノートワーク

英語



ヨガ

ブログ

アフターメーション

※習慣化で言えば、（運動と食事制限を同時に始めるもNG。
食事制限が習慣化してから、運動に取り組みのがGood）

挫折原因2：

◆目標を高く設定しすぎる

いきなり現実的ではない大きな目標を掲げすぎて途中でモチベーション（自己肯定感）が下がってしまう

毎朝1時間走る

ブログを毎日完成させる



ヨガの上級ポーズを1週間で3つマスター

5キロ1週間で痩せる

挫折原因3：



◆朝活の場合、睡眠時間を削る

- 朝起きる時間だけ早くして寝る時間はそのままはNG
(オススメはいつもより30分早く寝て、30分早く起きる)
- 朝活は、朝早く起きて活動すること自体が目的なのではなく、適切な睡眠で頭の中が整理されたベストな状態を朝に持っていくことが目的。

挫折原因4：



◆朝活の目的がない

- ただ「朝早く起きるようにしよう」という漠然とした目的では、モチベーションは維持できない
- 自分が朝起きて **どんなことがしたいのか、**
早起きすることで **どう変わりたいのか、**
具体的にイメージし、 **自分にとって楽しいこと** を
朝活に持ってくることで長続きさせる秘訣！

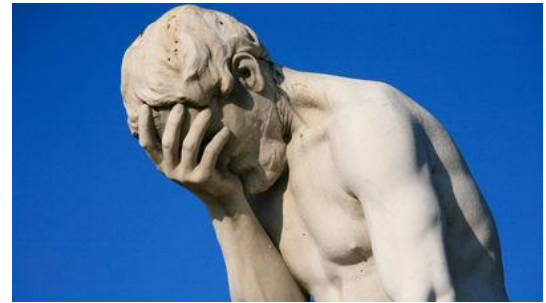
ワーク：

- この7日間で習慣化させたいことを1つ決める
- なぜそれを達成したいか？どんな自分になりたい？
- 夜は今日から何時に寝る（30分早く寝る）？
- 7日後の目標を達成した自分を思い浮かべるとどんな感情を得ているか？
- モチベーションを上げるためにどんな言葉を自分にかけてあげるか？
- 7日後、目標を達成した自分へのご褒美は？

習慣化しやすい アクションプランの 立て方

アクションプランの立て方

◆STEP1：反発期（やめたくなる） 【初日～7日目】



- 最も挫折率が高くやめたくなる時期
- 実に42%の方がこの時期に挫折
- 裏を返せば、**最初の7日間を上手に乗り切れば、42%は成功したようなもの**

アクションプランの立て方

◆反発期の乗り越え方

1. 小さく始め、小さく続ける

「完璧にやるか全くやらない」の2つに1つではない



アクションプランの立て方

ケーススタディ：こんな場合どうする？

「以前、毎日4時半に起きて、家族が起きてくるまでの2時間は、
ブログを書いて、読書をして、ヨガをすると決めました！」

最初の2日間は、何とか起きられて続けたのですが、
3日目は夜に遅くまで仕事があり疲れて起きられず、
4日目は翌日が週末だったので飲み会で盛り上がってしまい、起きたら朝の10時でした。
こんなにも出来ない自分が嫌になってしまい
結局、朝起きて習慣化することは挫折してしまいました。」

- 何が問題だったのか？
- 自分の場合は、どのように小さく続ける？

アクションプランの立て方

◆反発期の乗り越え方

1. 記録する



- 自分の行動を見える化すると、続けるモチベーションに繋がる
- 記録に残すことで行動を自己管理できるようになる

アクションプランの立て方

◆反発期の乗り越え方

1. 記録する

- 起きられた日は**チェックマーク**をつけて
Instagramの**ストーリーズ**に**毎朝アップし**
モチベーションを維持しよう！
→ #ヨガビズオンサロ朝活7日間チャレンジ
→ @agasa_yoga
- **一言感想**を書き気づきをシェアするのもOK！



アクションプランの立て方

◆反発期の乗り越え方

反発期を乗り越えるためには
「とにかく続ける」こと。



続けることが大変なこの時期は、
毎日どんなことがあっても小さい行動を
絶やさないことだけに集中していくこと

アクションプランの立て方

◆STEP2：不安定期（振り回される） 【8日～21日目】

不安定期の挫折率も40%！

不安定期は「続ける仕組みを作ること」を
目指すことが重要



アクションプランの立て方

◆不安定期の乗り越え方

1. パターン化する



習慣化するためには、一定のパターンで続けるのがすごく効果的

例：お風呂は20時半までに入る。テレビは21時以降見ない。22時までには寝る。
ベッドでは携帯は触らない。
朝起きたらまず白湯を飲んで、トイレに行って、部屋の窓を開ける。
朝の時間は「書く」時間にする。

アクションプランの立て方



◆不安定期の乗り越え方 2. 例外ルールを設ける

「今日ぐらいいいか。明日頑張ろう」が挫折に繋がる。やる気がでない時、決めたと通りに行動できない場合は、何をすれば良いかを決めておく！

例：10分でも朝活したならOKと自分に言い聞かす

朝起きられなかったから昼ご飯の時間を削りそこで今日はやる等

アクションプランの立て方

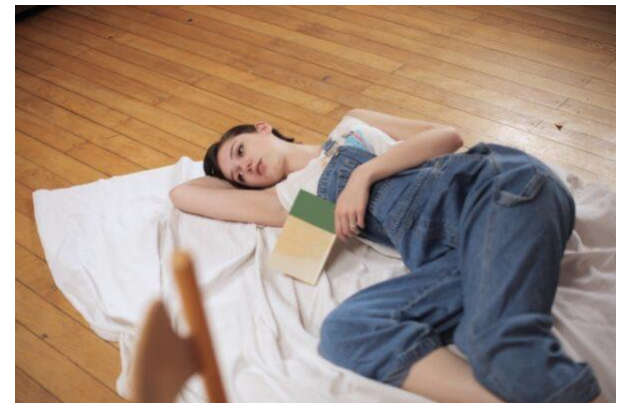
◆ワーク

- 一定のパターンを予め決めておこう！
- やる気がでない時、決めた通りに行動できない場合の対処法は？

アクションプランの立て方

◆STEP3：倦怠期（飽きてくる） 【22日～30日目】

倦怠期でマンネリ化を感じやすい時期。
続けることに飽きてくる



アクションプランの立て方

◆倦怠期の乗り越え方

1. 変化をつける



習慣の中に小さな変化を持ち込む

例：朝ヨガの練習をする時に、変化をつけるために
「ウェアを変える」「練習メニューを変える」
「外ヨガにしてみる」など

アクションプランの立て方

◆倦怠期の乗り越え方 2. 次の習慣を計画する



1つの習慣が身についたら、すぐに次の習慣に取り組めるように準備しておく

アクションプランの立て方

◆ワーク

- 今の目標である習慣化にどんな小さな変化をつけるか？
- 次に習慣化したいものは？

朝活7日間チャレンジ

- ◆期間： 8月5日（木）～8月11日（水）土日祝もやる！
- ◆時間： 朝6：00～6:20の20分間（Zoom）
- ◆やる内容：今日のワークで決めた自分が習慣化したいことを集中してやる。（読書、筋トレ、ノートワーク、手帳、英語学習、瞑想、新しい講座作りなど何でもOK）
- ◆シェアタイム：最後の3分はペアで気づきのシェア
- ◆スッピン参加OK！私はスッピンで参加します！笑

朝活7日間チャレンジ

◆Zoom（毎回同じです）

ミーティングリンク：

<https://zoom.us/j/5289203897>

ミーティングID：【528 920 3897】

パスワード：【860710】

質疑応答タイム



今後のオンサロ予定

◆~~8/4(水) 習慣化セミナー基本編&7日間朝活チャレンジ~~

~~講師：Agasa~~

◆8/17 (火) できたたこと手帳講座

～昨日よりも今日、ちょっとよくなる「自分」の作り方～

講師：習慣化コーチ フェミアけいこ

◆8/24(火) リザスト使いこなしセミナー

講師：穴戸まきえ

オンサロ詳細は[コチラより](#)



今後のオンサロ予定

◆9/1(水) 初心者のためのSEO対策セミナー

講師：穴戸まきえ

◆9/15（水）自己開示をしてファンを増やそう！My Story作る部

講師：Agasa

◆9/29(水) 7つの習慣読書会 Part1

講師：緒方幸実

オンサロ詳細は[コチラより](#)

