

限りない幸せと成功を手に入れる「幸せ」の法則

62. 大きな目標も、小さな目標に分割すれば見えてくる

忍耐の限界まで鍛え、限界を少しずつ上げていく。

イリノイ大学の体力適性研究所に、トーマス・カーク・キュアトンという博士がいます。キュアトン博士は肉体のエネルギーに関し、革命的な考えを導入した人物として知られています。

たとえば一マイル競技の練習で、四分の一マイルを走る場合、従来のやり方は、常に全体の距離を想定して走る方法でした。それに対し、博士は最初から四分の一マイルのつもりで走った方が速く走れると考えたのです。つまり、四分の一マイルずつそれぞれ個別のものとして考え、ダッシュして走る。それからトラックを軽く一周して息を抜く。次にまた四分の一マイルをダッシュして走る。そして、そのたびに四分の一マイルを走るスピードを速めていったのです。

博士の方法は、二つの基本理念から成り立っています。

一、大きな目標を小さな目標に分割する。二、忍耐の限界まで鍛え、練習の度にその限度を上げていく。この考え方は、一般の世界にも応用ができるテクニックだといえるでしょう。

小さな達成感を、大きな達成感へとレベル・アップ

限界のスピードを上げていく 休息 限界のスピードで走る

休息のインターバル

練習するたびに限界を少しずつ上げていくテクニック。

マーフィーの言葉

欲求と想像力が争う場合、いつも勝つのは想像力のほうです。

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編