

⑧興奮や快樂が得られる(今だけじゃなく、将来的にでも)

⑨寝る時間を惜しむ。

⑩好きなことである。(趣味の拡大)

⑪時間をかけれる。

⑫没頭できる。(集中している。夢中になれる)。

⑬それをしている間は元気になる。

⑭うまくいなくてもへこたれない。 マイナスをバネにする。

⑮あきらめない。

⑯マンネリにならない。

⑰努力できる。(好きなので努力していると感じにくい)

⑱積極的になれる。(恐れない)

⑲誰かに言われなくてもする。

⑳夢である。(達成したい目的としている)

21:自己満足または、他者を喜ばせられる。

22:名声、お金、感情の達成感が得られる。

23:今現在達成していないもの。

24:なによりも優先順位が高い。

25:ライフワークである。

26:熱意がある。

芸術は爆発だ  
岡本太郎



もっと熱くなれよ  
松岡修造

まだまだ、あると思いますが、このような状態に自分自身を持っていければ、運動が好きで好きでたまらなくなり、誰かに言われずともやりたくてしょうがなくなるはずですよ！

情熱を持って活動している人のイメージとして、科学者・芸術家・企業家・スポーツマンがあります。

科学者は未知なものへの探求。

芸術家は自己表現、作品を通して訴えたいことがある、また名声を得たい。

企業家はお金やサービスの提供をし、お客様の笑顔を得る喜び。

スポーツマンは1番になりたい。目標に向かって努力。

さきほどあげた26個すべてが当てはまるように自分をもっていければベストだとは思いますが、どれかひとつでもあれば始められるし、継続できると思います。

具体的にはどうすればいいかというと、自分自身に向上心がなければ向上心をあげるにはどうしたらいいか？好奇心を持つにはどうしたらいいか？探究心を持つにはどうしたらいいか？というように自分自身に問いかけて答えを考えます。

運動するための向上心は？これは考えやすいですよ？体重を減らしたい、長生きしたい、病気を克服したい、綺麗でいたいなど。好奇心を持つには、例えばウォーキングだとしたら、どんなコースを歩いたら楽しいんだろう？とか、探究心であれば、どんなコースが一番体にいいのか？を探していく。

こんな感じでひとつずつ考えていくわけです。答えが多ければ多いほどよく、また少なくともそのひとつの想いが強ければ情熱は強くなります！ 何よりも健康第一です！ そう望むのであればひとつでも考えてみて、行動に移せるようになればと思います。