

【おわりに】

最後に、習慣とは、毎日の生活の積み重ねです。

人生という大げさと思われるかもしれませんが、人生は毎日の積み重ねで作られています。毎日の生活は習慣で作られているので、「習慣＝人生」とも言えます。

習慣の力は、想像する以上に大きな力を持っているのです。

習慣を変えることで、人生を変えることができます。小さな習慣の積み重ねが、将来の自分といまの自分との大きな差となって現れてきます。

「習慣を変えられる」ということは、「人生を変えられる」ということ。

逆にいえば、「習慣を変えなければ、人生は変えられない」ということです。

自分のためにも、いい習慣をどんどん取り入れ、もっともいい人生を送りましょう。

本書のメソッドでは、3つの習慣をつける方法を紹介しています。一つ目は、心の習慣。

マイナスの感情を消して、プラスの感情を取り入れる方法です。

そして、2つ目は片づける習慣。

行動力学を利用して片づけが無意識にできるようにする方法です。

そして、3つ目は捨てる習慣。

使っていない物を捨てて、気の流れをよくし、お部屋の運気をアップする方法です。

これら3つの習慣が身につけば、あなたの暮らしはとても楽になり、時間的にも、気持ち的にも余裕ができ、いい気を引き寄せられるようになります。

あなたはもう、一生片づけで悩むことはなくなるでしょう。

習慣を変えるということは、時間がかかり大変なことだと思われがちですが、コツさえつかめば簡単なことです。

また、1度いい習慣が身につけば、それはあなたにとって宝物になります。い

い習慣がいい習慣を生み好循環ができあがるのです。

私はこれからも、もっといい方法はないかと日々実践と研究を繰り返して、前進していききたいと思います。

そして、もっともっと片づけが楽になったという人を増やしたいと思っています。

これからも、新たなパターンや片づけ法ができましたら、ブログ、メルマガなどで紹介していきます。よかったら見に来てくださいね。

最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

勝間 まなみ