

こんにちは、みゆです。

モチベって本当に大事です。

ぶっちゃけ私が半年で10キロのダイエットに成功できたのも、
ブレないモチベがあったからに他なりません。

もっと言うと、重要なのは、
ブレないモチベの源泉です。

モチベの源があったから、
諦めずにダイエットを続けることができたんです。

では、ブレないモチベの源泉って何でしょう？

それはズバリ言ってしまうと、

【心の底からなりたいと思える理想のスタイル】

これがあるかどうか、非常に重要です。

ダイエットの成功を決めるのは、

「何が何でも理想のスタイルになりたい！！」

「痩せてキレイになりたい！！」

「絶対に変わりたい！！」

こういう、強い気持ちの塊のようなものが
ダイエットの成功と失敗を分けます。

実際にダイエットは、
いつも絶好調！とはいきません。

毎日ダイエットを続けるのが
しんどくなる時ってあると思います。

中々結果が出ない時。
生理前で体調が良くない時。

ストレスでドカ食いしたくなったり、
食事管理や運動が億劫になったり。

そんな時、

もうどうでもいいや！と
ダイエットをやめてしまうのか、

いや、私は変わりたいんだ！と
ダイエットを続けるのか。

皮一枚で首がつながってるくらい、
ギリギリの状態かもしれません。

そういう時、
グッと自分をダイエットに引き戻すことができるのは、

「私は痩せてこうなりたいんだ——！！！」

と心の底から思える、
理想のスタイル像しかありません。

「痩せて絶対にこうなりたい！！」

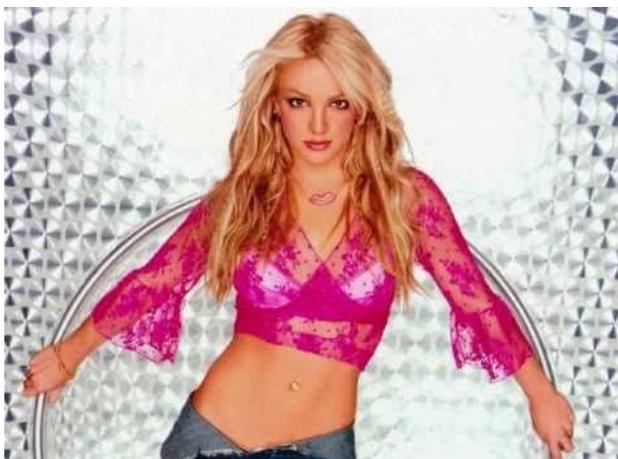
「私もこんなスタイルになりたい！！」

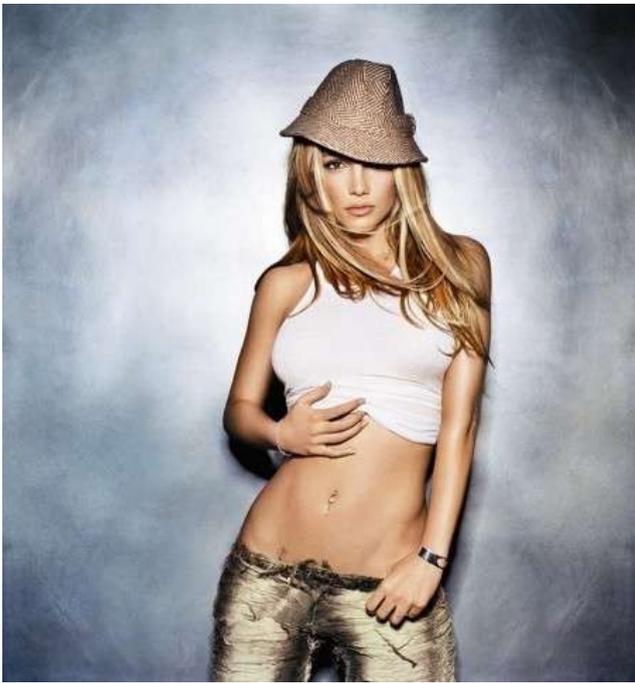
「痩せて、好きな服をいっぱい着たい！！」

**このような、痩せた後の理想の自分の姿が、
最強のダイエットのモチベとなります。**

だから、理想のスタイルを具体的にしておくのは
ダイエットの成功に非常に重要となります。

私の場合、理想のスタイルは
全盛期の頃のブリトニー・スピアーズです。





2000年くらいの頃のブリトニーは、
超絶可愛かったなあ。。。。

「痩せてこのスタイルに近づきたい！！！」

この気持ちをずーーーーーっと持っていて、
ダイエット中片時も忘れることはありませんでした。

PCやスマホの画面をブリトニーの画像にし、
筋トレ中はずっとブリトニーのPVを見て、
ランニング中はブリトニーの曲を流しばにしていました。

筋トレが面倒な時、
「今日くらいいいか〜〜〜」とサボりそうになった時は
何も考えずブリトニーのPVを流し、
とにかくダンベルを握る。

PVの中のブリトニーはすごく綺麗で可愛くて、
ウエストは引き締まっててヒップは吊り上がってて、
もう超絶にカッコイイスタイルで鼻血が出そうになる。

「私もこのスタイルに近づきたい！！」
そう思ったらシメたもの。

あんなに面倒だったのに、
PVを見てたらスイスイ筋トレできてしまい、
気付いたら30分も筋トレしてた……

こんな風に、
ダレた時の自分や、サボりたくなった自分を、
ちゃんとダイエットに引き戻してくれたのが、
【理想のスタイル】だったのです。

理想のスタイルは、具体的なほどいいです。

写真とかあるとベスト！！

理想なスタイルのモデルさんや女優さんの写真を、
スマホの待ち受けにして毎日何回も眺めましょう。

そして、「私も痩せてこのスタイルになりたい！！」
という気持ちを強く持ち、絶対に忘れないこと。

「私もこうになりたい！！」

「痩せたらこのスタイルに近づける！！」

**こういうワクワクするポジティブな気持ちこそ、
最強で超強力なモチベの源泉となり、
しんどくなった時の自分を支えてくれるのです。**

逆に、1番ダイエットに逆効果なのが、
ダイエットがしんどくなった時に
自分を責めてしまうことです。

「食べたい気持ちは甘え」

「私は根性なし」

「なんて忍耐力がないんだろう。。。」

こんな風に自分を責めてしまっても
良いことは1つありません。

ただでさえ弱ってるんだから、
そういう時は自分を攻撃したりせずに、
少しでも自分が前向きになれる方へ目を向けましょう。

ダイエットがしんどくなった時は、
「痩せてこうになりたい！」
「痩せて、この服きて、～～したい！！」

こういうワクワクするようなイメージを思い出すことです。

私は減量中、痩せた後に着たい服を部屋に
いつも飾って目に入るようにしていました。

今でも大切に着ている青いワンピース。

ウエストが絞ってあって、オフショルダーで、
鮮やかなブルーの、一目惚れして買ったものです。

「このワンピース着て、表参道にお買い物に行く！
色々なブティックをまわって、コスメ見て、
堂々とお洒落なところを歩くんだ！」

毎日こう念じることで、
生理前のしんどい時、
つい食べすぎてしまいそうな時、
ダイエットを続けることができました。

今思い返せば、ダイエットがうまくいかなかった時って、
「こうになりたい！」という具体的なイメージが、
今一つ弱かったように思います。

ただ痩せたい！10キロ減らしたい！と思うだけじゃ、
モチベとして弱いんですね。。。。。

あなたは、ダイエット成功後のイメージは具体的ですか？

痩せてこうになりたい！という
ワクワクするイメージを持っていますか？

痩せてキレイになった後、
どんな服を着て、どこに行きたいですか？

誰と何をしたいですか？

ここまで超具体的にイメージできれば、大丈夫。

理想の姿になりたい！という気持ちさえずっと持っていれば、
いずれ見違えるほどキレイになっているはずです。