

# エネルギー管理～基礎編～

この情報化社会の現代において、特にネットビジネスをやる上であまりにも多くの情報収集や作業をこなす必要があります。

たくさんの人がシステム手帳やPDAを使いスケジュール管理(時間管理)をし、なんとか時間をやりくりして少しでも多く作業をこなそうとしているのですが、ふとしたときにエネルギーが切れたようにやる気が無くなってしまいます。

そうすると、自分の意志ではなかなか動けなくなってしまい、やるべき仕事に十分なエネルギーを注ぎ込めなくなってしまうのです。

## 1. すぐれたパフォーマンスを引き出すのは「時間管理」 ではなく「エネルギー管理」にある

- ⇒ 人は何をするにしてもエネルギーを必要とする
- ⇒ 適切な質、適切な量、適切な強さのエネルギーを注がないと中途半端になる
- ⇒ 何かを考える、感じる、行動することは全て、エネルギーに影響を与える
- ⇒ 人の人生を決めるのはどれだけの時間を生きたかではなく、与えられた時間の中でどれだけのエネルギーを注ぎ込めたかである

## 2. 4種類のエネルギー



肉体面のエネルギー

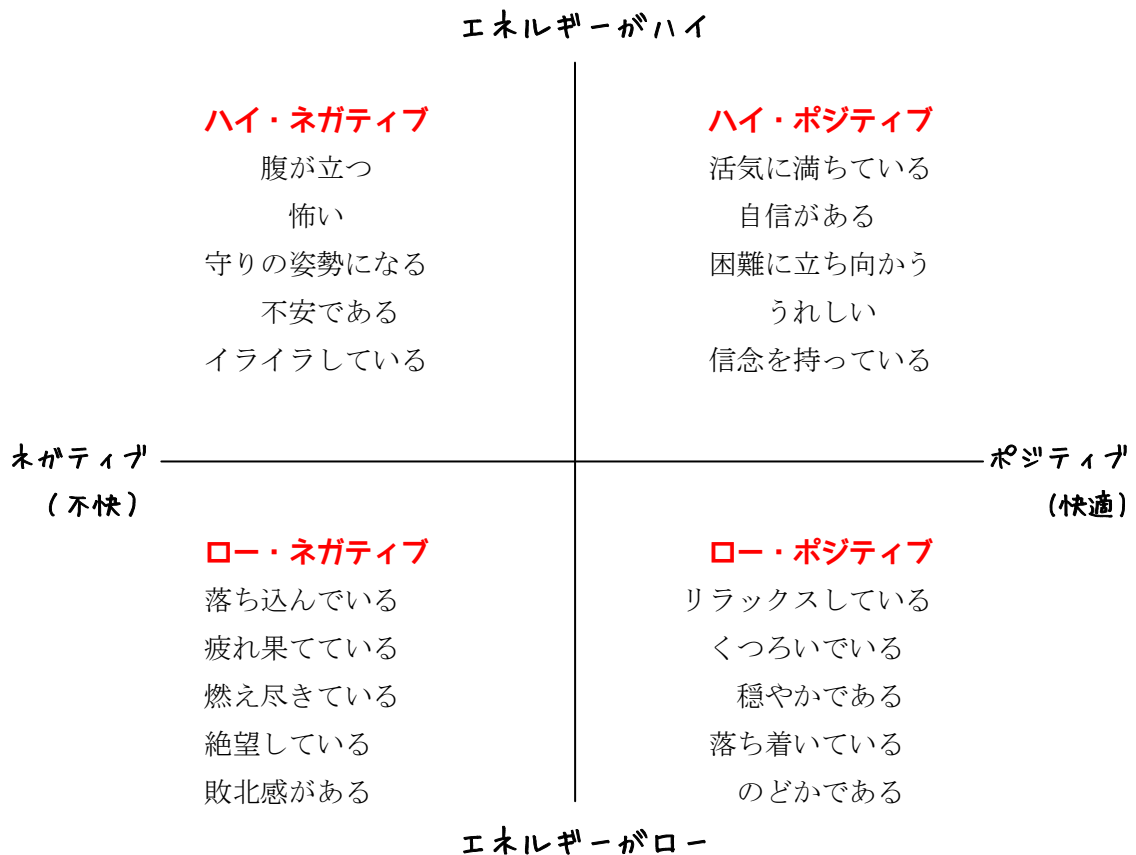
情動面のエネルギー

頭脳面のエネルギー

精神面のエネルギー

- ◎ この4つは密接に関係しており、お互いに影響しあっている
- ◎ この4つをバランスよく強くする必要がある
- ◎ この4つのうち1つでも足りないと、エネルギーシステムはうまく働かない
- ◎ この4つのエネルギーが生活のあらゆる部分のエネルギーの土台

### 4つのエネルギーの状態



肉体面のエネルギーは「量」→ハイまたはロー

情動面のエネルギーは「質」→ポジティブまたはネガティブ



**エネルギーの中でも最も基本にもなる**

## エネルギーの特性

- エネルギーは使い過ぎても、使わなくても無くなってしまふ
- エネルギーは消費と回復を繰り返すことが大切（消費と回復の循環）
- やるべき事が多くなるとエネルギーは少しずつ無くなってくる
- 年齢と共にエネルギーは失われていく（補給する必要あり）
- 肉体面・頭脳面のエネルギーは高齢に伴う減少をトレーニングで増やす事ができる
- 情動面・精神面のエネルギーはどんなに高齢になっても増やす事ができる

### 3. ストレスは人生の敵ではなく成長の鍵

筋肉を強くする為には、通常よりも高い負荷（ストレス）をかけることで強くなる  
これは、**共感能力・集中力・創造性・誠実さ・責任感**の増強にも適用できる。

※ ただし、ストレスの後には必ず回復をはかる必要がある。

## 消費と回復のバランスが崩れたパターン

- 疲れ果てて倒れてしまう
- 燃え尽きる
- 逆に退化する
- 情熱を失う
- ひどい場合は若くして死に至る

消費ばかりで回復しない場合→頭脳面・情動面が疲れきってしまう

エネルギーを使わずにいると→肉体面・精神面が弱くなってしまう

※ 人は長距離走者ではなく短距離走者のように生きるべき

## 体と心の状態を測る「ものさし」

**肉体・情動・頭脳・精神**の全ての面において

**強さ・耐久力・柔軟性・回復力**を備えていることが大切である。

<例>

肉体と情動の柔軟性→可動範囲の広さ

情動の回復力→落ち込み、怒り、悲しみから立ち直る力

頭脳の耐久力→注意力と集中力

頭脳の耐久性→論理とひらめきの間を自由に行き来できるか

精神の強さ→自分の価値基準に沿った行動ができるか

## 4. ポジティブな習慣を作る

※ ポジティブな習慣がハイレベルなパフォーマンスを持続させる

- 意識してする努力は長続きしない
- 意思と自制心は思っているほど強くない
- 簡単なことはできるだけ習慣にしてしまうことで、主体的な判断が必要な部分にエネルギーを注ぎ込める
- どんなことでもうまくいっていることは習慣化されている

## 5. 変化するための3つのステップ

**目標を設定する→真実と向き合う→行動を起こす**

## 6. 肉体系のエネルギーを高める

**食事・運動・睡眠・呼吸**