数年前, マンネリに陥っているような気がして、アメリカの偉大な哲学者モーガン·スパーロックの足跡をたどって、30日間新しいことに挑戦することにしました。このアイデアは実はかなりシンプルです。 ずっと自分の人生に加えたいと思っていたことを考えてみて、これから30日間試してみるのですそして、新しい習慣を追加したり、ニュースを見るような習慣を減らしたりするのにちょうどいい時間だと分かりました。

この30日間の挑戦をしながら学んだことは、最初は、よく記憶が飛んでいき、覚えてないことが多くありましたが 、1ヶ月間毎日写真を撮るというチャレンジの一環で、自分がどこにいて何をしているのか正確に覚えています。

30日間にわたる厳しい挑戦を重ねるにつれて、自信が芽生えたことに気付きました。 私はコンピューターオタクでデスク前に住んでいたが、 自転車で仕事に行くような男になりました。 キリマンジャロ山を最終的にハイキングすることになりました。 アフリカ最高峰のキリマンジャロ山に登ることは30日間の挑戦を始める前まではこんなに冒険的ではありませんでした。

30日間なら何でもできます。 毎年11月に何万人もの人が 30日間で5万語もの小説を一から書き上げようと 考えたことがありますか? 1日1667語を一ヶ月間書き続けるだけで十分です。 それで私は書きました。ところで、その秘密は、睡眠不足になるかもしれないがその日のために言葉を書かない限り眠らないということなのです。いまや、私の小説は偉大なアメリカの小説です。

いいえ。ひと月で私はそれを書いたのでそれはひどいものでした。TEDのパーティーでジョン·ホッジマンに会ったら 自分はコンピュータ科学者だなんて 言わなくてもいいんです。 私がいいたかったら小説家とも言えます。 最後に私が学んだことは、 持続可能な小さな変化を起こすと それに固執する傾向が強くなるということです 。大きくクレイジーな挑戦はとても 面白いことです。

30日間砂糖を諦めたら、 それに固執しにくくなります。が31日目はこうなるでしょう。 みなさんに 質問があります。 好きであろうとなかろうと、これからの30日間は必ず過ぎていくので、この30日間ずっと試してみたいと思っていたことを考えてみてはいかがでしょう。　ありがとう