

03

継続

モチベーションが上がる英語

03 : 継続

やる気がでる英語を読んでやる気をだそう
読み終わるころには気分が変わっているはずです。

It's not about doing the occasional big things.

時々大きなことをやるとかじゃない

It's about doing the consistent

毎日やることなんだ

small things.

小さなことを

If you go to the gym and you work out,

ジムでトレーニングをして

and you come back and you look in the mirror,

戻ってきて鏡を見ても

you will see nothing.

何も変わっていないだろう

And if you go to the gym the next day

だけど次の日にジムに行って

and you come back and you look in the mirror,

戻ってきて鏡を見ると

you will see nothing.

特に変化はないだろう

So clearly there are no results,

明らかな変化はないから

it can't be measured,

測ることはできない

it must not be effective.

だから意味がないと言って

So we quit.

やめてしまう

Or

または

if you fundamentally believe that this is the right course of action and stick with it,

これは必要なことだと信じて続けて

you commit yourself to the regime, the exercise.

管理を徹底して運動する

If you stick with it consistently,

継続して続けるなら

I'm not exactly sure what day,
いつかは分からないが

but I know you'll start getting into shape.
肉体改造はできる

There's no event.
大きなドラマはない

It's an accumulation of lots and lots of little things,
小さな積み重ねなのだ

that any one by itself is innocuous and useless.
ひとつずつは単調でおもしろくない

But if you do it consistently,
しかし続けてやり

and you do it in combination with lots of other little things,
他の小さな積み重ねと組み合わせることで

it's those little innocuous things that you do
単調で小さな積み重ねを

over and over and over and over
何度も 何度も やることで

that matters the most.

大きな出来事になる

When you're consistently good,

良い事を続けたり

when you are consistently true

信念を貫き続けたり

to your word and to your values,

言動が常に一致していると

when what you say and what you do consistently measures up, and that there's a sense of cohesion in your thoughts, and your words, and your actions, and your questions,

思考、言動、疑問が統合する

when all of it comes together in a consistent way,

常に統合していると

then all of a sudden the people say,

周りの人から突然

I buy into that person.

認められる存在になる

What I did yesterday got me to where I am today.

昨日の自分が今日の自分を作りだす

But what I did yesterday

だけど過去の自分は今日の自分を

is not going to help me to stay where I am today.

助けてはくれない

Do you understand me?

分かるか？

You don't get out of life what you want.

何かを与えてもらうのではなく

You get what you earn.

もぎとらないといけない

Here, this is an everyday gig.

毎日やるんだ

Every day is a Monday.

毎日が月曜日だ

Every day is a beginning,

毎日が始まりだ

a new day,

毎日が新しい日だ

a new shot at life.

新しい人生の始まりだ

An opportunity to come out of the gate like a man possessed

狂ったように閉ざされた世界の外に出るチャンスだ

and attack the day without mercy.

そして容赦なくその日を取り組め

Every one of you in five years from now is going to arrive somewhere.

5年後にはみんなどこかに到着している

Here's the thing.

いいか

So many people, we just throw our lives up in the air and rely on chance

多くの人が人生を目的もなく幸運に身を任せている

and just hope it all works out.

そしてうまくいけばいいと願っているだけだ

You don't have to throw your life up to chance.

幸運を待たなくてもいい

Your life can be a choice.

人生は選択だ

And you can choose where you want to go the next five years and beyond.

次の5年から先にどこに行くのかは自分で決めていいんだ

You are powerful,

君には力がある

and you are impactful,

君は影響力もあるし

and you are in control.

君に決定権がある

Today, I'm putting the pressure on.

今日、君にプレッシャーを与える

I'm the aggressor,

侵略者のように

I'm on the attack.

攻撃を与える

And I will not stop.

そして、私は止めない

YouTube : 亀流英語より (<https://www.youtube.com/watch?v=foEI7Q5ueL8>)

Pesoo 訳