

習慣内容：

ビジョン

： 3 カ月後

3 年後

	反発期	不安定期	倦怠期
期 間	1日～7日	8日～21日	22日～30日
症 状	辞めたくなる	振り回される	飽きてくる
方 針	とにかく続ける	仕組みを作る	変化をつける
対 策	①ベビーステップで始める ②シンプルに記録する	①パターン化する ②例外ルールを設ける ルール1： ルール2： ルール3： ③継続スイッチをセットする 1. 2. 3. 4. 5.	①変化をつける 1. 2. 3. ②次の習慣を計画する

