

	禁欲期	無気力期	安定期	倦怠期
期間	第1週～第3週	第4週～第7週	第8週～第10週	第11週～第13週
症状	とにかくつらい	どうでもよくなる	快適になる	マンネリ化する
対処	山あり谷ありを乗り切る	成功パターンを作る	実行率を高める	変化をつける
方法	①誘惑を絶つ環境をつくる ②行動を見える化する ③投げやりに上限をつくる	①必勝パターンを決める ②例外ルールを作る ③モチベーションを高める	①行動を振り返る ②徹底的にやめ切る	①刺激を取り入れる ②次の習慣を計画する
スイッチング	1. 心理メリットを明確にする 2. スイッチング行動を見つける 3. スイッチング行動を試す 【 】			
骨太の理由	1. 危機感 2. 快感 3. 期待感 【 】			
こころの体力	1. こころの筋力を鍛える 【 】 2. こころのエネルギーを高める 【 】			
原則	原則1. 一度に1つの習慣に取り組む 原則2. センターピンとボトルネックを明確にする 原則3. 目標達成ではなくプロセスに集中する			