

# 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