

3つの思考習慣記入シート

先延ばしテーマ

思考習慣	スキル	内容
骨太の理由	危機感	
	快感	
	期待感	
チャンクダウン	小さく分解していく	
	情報収集してみる	
	プチ体験をする	
	手順を固める	
	仮説を立てる	
ベビーステップ	時間を短くする	
	場所・場面を限定する	
	一度に1つの作業だけやる	
	プロトタイプを作る	
	難易度を下げる	