

	禁欲期	無気力期	倦怠期
期 間	1日目～7日目	8日目～21日目	22日目～30日目
症 状	とにかくつらい	どうでもよくなる	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	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witching行動を見つける 3. スwitching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		