

習慣術アイデア

アイデア例

継続したい...

続かない...



- ① 小さなご褒美を用意する →
- ② まずは目標を小さくして続ける →
- ③ 一日5分だけでもOKとする →
- ④少しでもできた日の数を数えていく →
- ⑤ 既にある習慣と結びつける →
- ⑥ 楽しいことにくっつける →
- ⑦ なるべく準備を少なくする →
- ⑧ 準備だけ先に済ませておく →
- ⑨ 人に宣言する →
- ⑩ 協力者を探す →
- ⑪ 成功モデル・お手本を探す →
- ⑫ やる気が出る言葉や理想像を壁に貼る →
- ⑬ ゲームにする →
- ⑭ できない日も落ち込まない →
- ⑮ 例外もOKとする →