



## 新しく始める習慣「」

新しく始める習慣を記入し、達成したら☆を塗っていきましょう。

1週目	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
2週目	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
3週目	☆	☆	☆	☆	☆	☆	★

## 習慣を継続する2つのルール

1. やってみたいと思ったその日に始める
2. 1秒でもいいから、毎日続けてみる

## 2つのルールを実践する3つのヒント

1. まずは続ける環境を整える  
習慣化を阻むような障害を取り除きましょう。  
例) アプリを消す / リモコンを隠す / 登録する
2. 何があっても、とにかく20日間続けてみる  
最初の20日間さえ継続できれば、  
あとは自然と継続できるようになります。
3. それっぽいことができれば合格にする  
完璧を求めてはいけません。  
まずは継続だけを考え、ちよつとでも実践できたら  
できた自分を褒めてあげましょう。