

習慣達成測定シート

習慣にすると決めた事



習慣化に至るまでのステップ



内容

ご褒美



STEP1

STEP2

STEP3

STEP4

STEP5

将来の自分の姿



(/ - /)

週間チェックシート

習慣にすると決めた事



今週の最小ステップ



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN

出来なかった時の原因分析

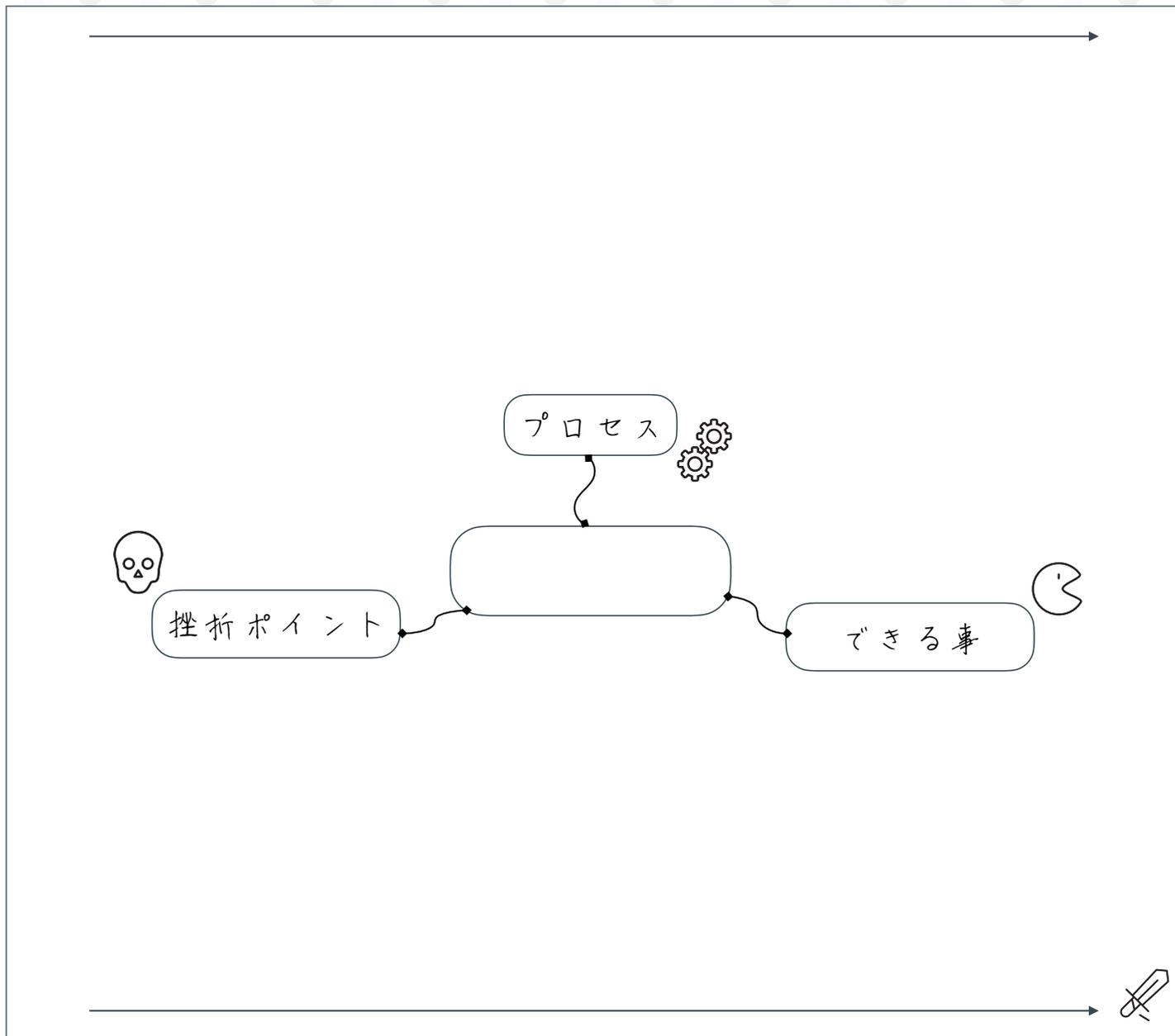
ココが空欄なら次のステップへ



気づいた事メモ



小さくするツール



5ステップ以内に分解



STEP1

STEP2

STEP3

STEP4

STEP5