

目標を叶えるために

習慣の作り方

習慣ができるには

習慣づくりには

- ・ゴール
- ・取り組みやすさ
- ・モチベーション

が必要

習慣ができるには

○ゴール

モチベーションを維持するためにも大ゴールを設定し、そこまでの小ゴールを設定しましょう。

習慣ができるには

○ 取り組みやすさ

ゴールに向けて継続するためには、一歩をできるだけ簡単なものにしておくことが必要です。

行動を細分化して、取り組みやすくしていきましょう。

習慣ができるには

○モチベーション

継続するためには、モチベーションを維持することが大切です。

そのため、自分にご褒美を用意するなど、苦にならないような取り組みが必要になります。

習慣になる まで

習慣になるまでには

・3週間から3か月

の時間、継続することが
必要

習慣になるまで

毎日、継続し続けること

もし、出来ない
日があったら

代替案を用意しましよ
う。

悲観してもよい習慣は
できません。

もし、出来ない日があったら

計画を立てる際に「もし、できないときは〇〇をする」という代替案を用意しておきましょう。

急な用事などで出来なくなる時もあります。

それに悲観せず、行動することが大切です。

人生は
習慣から作られる

Discordを使った『成功の習慣』チャレンジ

【対象】

- ・何か成し遂げたいことがある
- ・習慣をつけたいことがある
- ・誰かに挑戦を見ていて欲しい
という方

【やること】

- ・朝: 今日の課題(やること)の確認
- ・夜: 一日の振り返り、明日への課題
- ・勉強になったこと、気づいたことのメモ

興味のあるかたは、動画概要欄にある X(Twitter)にご連絡ください。