習慣内容：

ビジョン　：6カ月後

3年後

	反発期	不安定期	安定期	倦怠期
期　間	第１週～第３週	第４週～第７週	第８週～第１０週	第11週～第13週
症　状	やめたくなる	振り回される	快適になる	飽きてくる
方　針	とにかく続ける	仕組みを作る	基準を上げる	変化をつける
対　策	①ベビーステップで始める ②シンプルに記録する	①徐々にハードルを上げる ②パターン化する ③例外ルールを設ける ルール１： ルール２： ルール３： ④継続スイッチをセットする １． ２． ３． ４． ５．	①自分ハードルを守る ②小さな成長を感じる	①変化をつける １． ２． ３． ②次の習慣を計画する