

## 小さな変化の行動習慣

### ■場所を変える

- ・ 休日の遊ぶ場所を変える ・ 散歩コースを変える
- ・ 行ったことのない場所に行ってみる ・ カフェで仕事をしてみる

### ■行動を変える

- ・ いつもと違う通勤ルートを歩く ・ 通勤電車での行動を変える
- ・ 休日の過ごし方を変える
- ・ 朝食を外でとってみる（例：早起きして早朝バイキングに行く）

### ■内容を変える

- ・ 聴く音楽を変える（例：洋楽→邦楽） ・ 見る映画のジャンルを変える
- ・ 休日の過ごし方を変える ・ 本屋で普段行かないコーナーに行ってみる
- ・ 普段食べないものを食べてみる ・ ファッションを変えてみる

### ■人を変える

- ・ 飲みに行くメンバーを変える ・ 遊ぶ人を変える
- ・ 年齢層の違う人、レベルの高い人と話してみる
- ・ 仕事以外のコミュニティを持ってみる

月

火

水

木

金

土

日

## ワンポイントアドバイス

**山登りタイプ:** 目標と関連のある行動にすると意味を持ちやすい。

**波乗りタイプ:** 楽しい＋気分が上がる行動をどんどんやってみる。