

習慣化ウェイティングリスト

スケジュール	習慣化ウェイティングリスト
1カ月目	
2カ月目	
3カ月目	
4カ月目	
5カ月目	
6カ月目	
7カ月目	
8カ月目	
9カ月目	
10カ月目	
11カ月目	
12カ月目	

ワンポイントアドバイス

山登りタイプ：なるべく優先順位を考えて計画的に進めるといい。

波乗りタイプ：あまり堅く捉えず、順番やスケジュールというよりリストアップと考える。