

### 習慣内容

	反発期	不安定期	倦怠期
期 間	1日～7日	8日～21日	22日～30日
症 状	やめたくなる	振りまわされる	飽きてくる
方 針	とにかく続ける	仕組みを作る	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パターン化する ②例外ルールを設ける ③モチベーションを上げる	①変化をつける ②次の習慣を計画する

### 習慣内容:

	反発期	不安定期	倦怠期
期 間	1日～7日	8日～21日	22日～30日
症 状	やめたくなる	振りまわされる	飽きてくる
方 針	とにかく続ける	仕組みを作る	変化をつける
対 策			