

習慣内容:

	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モチベーションを高める 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