

〈ワーク〉あなたの習慣をデザインする

まず、あなたが習慣を確実に身につけられるよう、環境をつくることからスタートしましょう。つまり、何を新たにすべきで、何をすることをやめるべきかを見極めましょう。次に、あなたが身につけようとしている習慣を、行動ステップに分けて書き出しましょう。最後に、毎日その習慣を確実に実行するために何をすべきか、また特にどのステップを意識して実行すべきか見極めましょう。

習慣を身につけられるような環境をつくるために、何をして、何をやめるべきか：

身につけようとしている新しい習慣を、具体的な行動ステップに落とし込む：

自分が確実に習慣を実行するために何をすべきか：