

【習慣化計画シート】

～Life Habituation～

計画項目	記入欄
1.目標	新しく身に付けたい習慣
2.従来の習慣の分析	同じタイミングで行っている従来の習慣 【 】 場所: 時間:
3.最初の一步の設定	新しく身に付けたい習慣の一步目 【 】 場所: 時間:
4.細分化と日程	新しい習慣を実行する手順と日程 ①【 手順: 】 ②【 手順: 】 ③【 手順: 】