

# Habit Builder

Date : \_\_\_\_\_

習慣名 : \_\_\_\_\_

## ① 〇〇月の設計

- なぜやる？
  - 健康のため
  - 収入のため
  - 自信のため
  - 将来の準備
  - その他：\_\_\_\_\_
- 私はどんな人になる？  
「私は \_\_\_\_\_ する人」

例：

- ・毎日1行でも書く人
- ・体を大事にする人

- 今月の合格ライン
  - ゆるめ60% (18回)
  - 標準70% (21回)
  - 自由記入：\_\_\_\_\_%  
(初心者は60%推奨)

## ② 最低ライン

- 通常モード  
例：5分やる／1ページ書く

- 体調悪い日モード  
例：1分だけ／タイトルだけ

- 今月の目標回数
  - 8回
  - 10回
  - 12回
  - 自由：\_\_\_\_回

## ③ 環境

- どこでやる？  
\_\_\_\_\_
- いつやる？  
\_\_\_\_\_

例：

- ・朝コーヒー後
- ・夜お風呂前

- 先にやること  
「\_\_\_\_\_したら、  
これをやる」

- 邪魔になるもの
  - スマホ通知
  - テレビ
  - 疲労
  - その他：\_\_\_\_\_

## ④ 振り返り

- 今月できた回数  
\_\_\_\_回／\_\_\_\_回
- 良かった点

- 来月のヒント
  - ハードル下げる
  - 時間変える
  - 回数減らす
  - そのまま
  - その他：\_\_\_\_\_

# Habit Builder

別紙（固定用）

毎回印刷しなくていい注意事項

## ✔ 折れないためのルール

- ✔ 60%で合格
- ✔ 2日連続で休まない
- ✔ 体調悪い日は最低モード
- ✔ ゼロより0.1

## ★ よくある誤解

- × 毎日やらなきゃ
- × できない=失敗
- × やる気が出てから

→ 小さく・ゆるく・長く