

目的: 習慣のつくり方のヒツツを知りたい!

@sanada 3730



挫折ないヒツツ

- ① 「なりたい自分」を明確にする
- ② 「今の自分 (現在地)」を見つける
- ③ 「何のために？」を考える
- ④ 誰を喜ばせたか?」を考える
- ⑤ 「～しなければならぬ」はNG

ゲーム感覚で  
やる

例

1日1枚1枚を貼って  
100枚出たらゴールに到達する

習慣形成の  
法則

習慣 = 思いの深さ × 繰り返し反復

習慣をつくるには、1つのことを意識的に  
反復しなくてはなりません



習慣が10割  
吉井 雅之 著

習慣を続ける  
ために必要なこと

「正しいことを楽しむ  
努力」をすること

脳をワクワクさせることは  
意外と簡単

刷り込みで習慣をつくる

人間の脳は耳から入ってくる情報をすべて  
本当のことだと思込む性質がある。脳  
刷り込みで習慣をつくり、習慣があなたという  
人間をつくり上げていく

カンタンに「習慣化」できるシンプルな技術

習慣とは、言い換えれば...

「自分との約束を守ること」

重要

約束の内容を自分で決める!

人生を変えるために必要なもの

良い錯覚

なぜあなたは続かないのか?

「脳」が楽しいことは続き、そうじゃないことは  
続かない。^^