

if then ルール

○○のとき、○○する ○○になったら、○○する

きみのルールを
決めよう!



いつもやりたいこと 習慣化のルール

- 例：夕ご飯食べたら、ピアノの練習する／寝る前に、5分ストレッチする

if

then

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

おさえたいこと 抑制のルール

- 例：お菓子が食べなくなったら、お水を飲む／先延ばししそうになったら、明日の自分が楽になると考える

if

then

	→	
	→	
	→	

フィードバック 週間やって気づいたこと

おつかれさま!


