

【チェックリスト】 続けられる習慣スタイル

次の4つのチェック項目は、エビデンスに基づいた習慣化のための実践ポイントです。

各項目を読み、「はい」または「いいえ」にチェックを入れてみてください。

1. 実行するタイミングと方法を具体的に決めていますか？

☐ はい ☐ いいえ

☐ 2. 決断にエネルギーを使いすぎていませんか？

☐ はい ☐ いいえ

☐ 3. その行動を「儀式化」するための工夫をしていますか？

☐ はい ☐ いいえ

☐ 4. 行動を思い出すための優しい通知(リマインダー)を設定していますか？

☐ はい ☐ いいえ

免責事項 | 本コンテンツのご利用について

このコンテンツは、習慣形成や自己成長をサポートするための教育的な情報提供を目的としています。記載された内容は、特定の効果や結果を保証するものではありません。実践にあたっては、ご自身の体調や環境に十分配慮し、すべて自己責任で行ってください。また、このコンテンツの利用により発生したいかなる損害や問題に対しても、著者および関係者は一切の責任を負いません。本コンテンツは、あなたが「無理なく自然に続けられる習慣」を見つけるための参考資料です。あなたのペースで、楽しみながらお役立てください。

本コンテンツの内容の一部または全部を、著作権者の許可なく無断で複製・転載・配布することを禁じます。本書は、個人利用を目的として提供されており、いかなる形式でも第三者への販売・共有・貸与を行うことはできません。

本書に関するお問い合わせは、[info@mindfulness-productivity.com] までお願いいたします。