

【量子力学&習慣化 目標達成 ワークシート 1】

【 目標達成のための観測 & 習慣化 】

ワーク1 いまの自分の幸せの邪魔(足かせ)になっている「もの」・「こと」はなに？

ワーク2 それらの中で必要のないものは？いつまでに手放す？どうやって手放す？

※番号で振り分けておくとワーク4が簡単です。

ワーク3 今年、達成したいことや取り組みたい事は？(何個でも可能。実現可能なレベルでOK)

※番号で振り分けておくとワーク4が簡単です。

ワーク4 月ごとに振りわけ、時間や日程、いつやるかなど決めていく

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
前期						
後期	7月	8月	9月	10月	11月	12月

【量子力学&習慣化 目標達成 ワークシート 2】

ワーク5 手放したい事、達成したい事ベスト3を決めて、具体的な戦略を立てる

	手放したいこと	達成したいこと
第一位	【そのために必要なこと・習慣は？】	【そのために必要なこと・習慣は？】
第二位	【そのために必要なこと・習慣は？】	【そのために必要なこと・習慣は？】
第三位	【そのために必要なこと・習慣は？】	【そのために必要なこと・習慣は？】

【ヒント】

簡単に出来そうなことから、順番を①②③とつけてみましょう。

また習慣化は「安全第一」が大事です。難しい、危険と感じると脳は不快・不安になり習慣化を妨げます。

だからまずは低〜〜〜いハードルから物事を始めましょう。一つずつ習慣化すること。頑張り過ぎないことが大事です！

ワーク6 自己ケアとご褒美の設定

頑張った自分へのご褒美は？	気持ちが落ちたときの対応策は？(ご褒美・気分転換法)