

行動習慣プランニングワークシート

①仕組み化と②スモーステップを意識して、明日から実行する行動習慣を書き出してみよう！

<良い習慣を身につける>

行動習慣①

きっかけ (A) :

とる行動 (B) :

行動習慣②

きっかけ (A) :

とる行動 (B) :

行動習慣③

きっかけ (A) :

とる行動 (B) :

<悪い習慣をやめる>

行動習慣①

きっかけ (A) :

とる行動 (B) :

行動習慣②

きっかけ (A) :

とる行動 (B) :

行動習慣③

きっかけ (A) :

とる行動 (B) :