

『マイナスな習慣を減らし プラス習慣を作るワーク』

① ついついやってしまっているマイナスな習慣を書き出そう！

- ポイント⇒1：毎日、休みの日の前日、休みの日とわけて考える
2：それらにどのくらいの時間を使っているのかも書く

いつ？	マイナスな習慣
毎日	例) テレビをダラダラ見てしまう。毎日3時間
休みの日の前日	例) 深酒をしてしまう
休みの日	例) 寝すぎる

② マイナスな習慣でTOO MUCH（やりすぎ）の部分を洗い出そう！！

ポイント⇒どこまでが適正時間で、どこからかやりすぎている時間を把握する

いつ？	マイナスな習慣 ①の内容を簡略化して書く	適正時間とやりすぎの時間
毎日	例) テレビをダラダラ見てしまう (3時間)	テレビを見る：適正時間⇒1時間、やりすぎ時間⇒2時間
休みの日の 前日		
休みの日		

③ 日々の生活に加えたいプラスの習慣を考える

ポイント⇒毎日する習慣、1週間の中で取り入れるプラス習慣を書く

いつ？	プラスな習慣
毎日	例) Twitterで3回はつぶやく
1週間	例) ブログを3記事書く、本を3冊読む

④ ②で整理した「やりすぎている時間」にプラスの習慣を入れる

ポイント⇒毎日する習慣、1週間の中で取り入れるプラス習慣を書く

いつ？	適切な習慣	加えたプラスの習慣
毎日	例) テレビを見る⇒1時間	例) ブログを書く⇒2時間
休みの日の 前日		
休みの日		

⑤ 適切な時間配分になった習慣をまずは2週間続ける！！

ポイント：2週間手帳に出来たらどうか、○×を付ける

※プラスの習慣が多ければ多いほど、起業で成功し、稼げるようになり、続けられる経営者になります！！