

## <スタディを習慣化>ノート

今日の0.1%成長は何について書く？  
正解はないのでリラックスしながら  
1分間でささっと書こう！

9つのテーマから  
選んでね



よかったこと	できたこと	調べたこと
わかったこと	感謝したこと	喜んで もらったこと
チャレンジ したこと	モヤモヤ したこと	ガンバったこと

年 月

/ (月) テーマ： ☆

/ (火) テーマ： ☆

/ (水) テーマ： ☆

/ (木) テーマ： ☆

/ (金) テーマ： ☆

/ (土) テーマ： ☆

あなたの成長大地をグッと広げる

<1%成長！振り返り>

今週いちばん印象に残ったこと★を  
塗りつぶし、少しだけ掘り下げて考え  
今週の1%成長として記録しておこう！

/ (日)

無理なく続けるための  
習慣化ルール5つの「ない」と「成長率」

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 1. 正解はない     | <成長率>     |
| 2. 間違いはない    | 31日：107%  |
| 3. 時間をかけない   | 100日：125% |
| 4. 忘れても気にしない | 200日：157% |
| 5. 成長しない日はない | 365日：229% |

### <成長・学び：Growth>

そうか！そこにああなたの成長や学びがあるとしたら、どんなことがありそう？

少しだけ  
掘り下げて  
考えてみよう



### <気持ち・感情：Emotion>

ふむふむ。そのとき、どんな気持ち？それはなんで？（その気持ちの理由）

あなたが思い・  
感じたことを  
そのまま書き  
留めておこう



### <気づき・発見：Discovery>

なるほど！そこに気づきや新しい発見、次はこうしよう！と思ったことは？

思いついた  
気づきをそのまま  
文字にして  
書いてみよう



### <行動・小さな一歩：Baby Step>

よしっ！明日から努力せずに、続けられそうな簡単な工夫は？

ほんの小さな  
工夫でOK &  
書くだけで  
やらなくてもOK

