くスタディを習慣化>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	モヤモヤ	ガンバったこと

2021年 1月

1/25(月) テーマ: よかったこと

電車の乗り継ぎがピッタリだった

1/26(火) テーマ: 感謝したこと

ありがとう! noteをシェアしてもらえた。

1/27(水) テーマ: やったこと

ずっときになっていた積読本を読めた

1 / 28(木) テーマ:できたこと

27 日間連続で SNS 投稿ができた!

1 / 29(金) テーマ: 失敗したこと

早く寝て朝にブログを書こうと思ったら二度寝してしまった

1/30(土) テーマ:トライしたこと

UNE公式の情報を集めた

あなたの成長大地をグッと広げる く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!

1 / 31 (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
- く成長率> 31日:107%
- 2. 間違いはない
- 3. 時間をかけない
- 4. 忘れても気にしない
- 5. 成長しない日はない

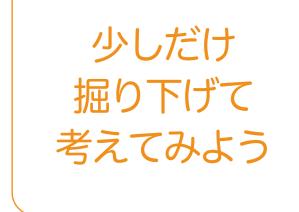
100日:125% 200日:157%

365 日:229%

<成長・学び:Growth>

そうか! そこに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?

継続することの充実感と満足感を知れた!

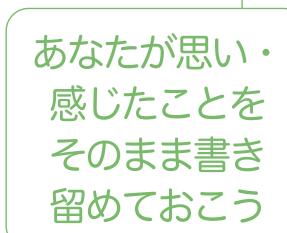




く気持ち・感情:Emotion>

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)

なんとなくやその時の気分ではなく、 目標を決めて 達成できてめちゃくちゃきもちー、 ビールが旨い!

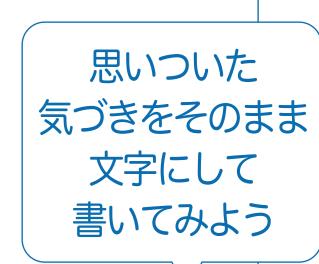




く気づき・発見:Discovery>

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?

小さなハードル (目標) を常に決めて前進する!





く行動・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?

明日の朝26日目のSNS 投稿をする!

