

<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

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 ★

21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 ☆

LINE公式の情報を集めた

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！

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 | <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！

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）

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！

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？

小さなハードル（目標）を常に決めて前進する！

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？

明日の朝26日目のSNS投稿をする！

ほんの小さな
工夫でOK &
書だけで
やらなくてもOK

