

my*約束*カード の使いかた

何かを習慣化したいと思ったら、21日間それを続けること。...という法則があるのをご存じですか？ 人間の脳は、同じ情報を繰り返しインプットされると、それを当たり前のこととして認識し、習慣化する習性があるそうです。その期間が大体21日なのだそうです。このカードは、その脳の仕組みを活用して、自分にとってナイスな習慣を身につけちゃおう！というひとのためのお役立ちグッズです。自分の習慣を自分でつける...これを「my約束」と名づけました。誰に強制されるのでもない、自分自身との約束です。どうぞ、トライしてみてくださいね！

- ・身につけたい習慣を「my約束」の欄に書き、名前と開始の日付を入れる。
- ・達成できたら の欄を埋めていく。日付を書いてもいいし 印をつけてもいい。
- ・21日間達成できたら、「自分をほめる一言」を書いて完了！

・提供 c かめわざ快心塾 <http://kamewaza.com/> info@kamewaza.com