習慣の継続率を３倍に上げる方法

一つの習慣を遂行する事だけに集中して、それを

１．いつ

２．どこで

３．どのように行うか？

と言う計画表を立てる事で、従来の習慣の継続率を３倍に引き上げる事が出来ると言う研究結果がございます。

例えば、来週の火曜日の１９時にジムで１時間のランニングをすると言うように、紙に書き出すのも良いですし、スマホなどに打ち込むのも良いでしょう。

ここで、大事なのは「一つの事」だけをやると言う計画を立てる事です。今、述べた計画を複数、作ってしまうと、習慣の継続率が一気に下がってしまうとか。

一つの習慣を実行する計画をし、その計画作業を繰り返せば、計画しなくても済む、本当の習慣になるでしょう。そうなったら、新たに習慣にしたい習慣を習慣化するために再び計画表を作りましょう。