



トリガーズ-Triggerz-

～人生を変える習慣化～

人生を変える習慣化とは？

きっかけがあった後、どのように時間を使うことで人生が変わったのか？

→どう習慣化していったのか

習慣化とは？

きっかけを元に、どれだけあなたの生活の中に そのことを考える時間を入れるのか？

→毎日の生活でどれだけそのことに時間を使うかがすべて

成功とは習慣化

習慣化できるかどうかで人生が変わるかどうかが決まる

→毎日継続して行うことで、
1年後、5年後、10年後が大きく変わる



まとめ

1. よい習慣を作るきっかけに出会うこと
2. 毎日の生活の中に、継続して行う工夫や計画をすること
3. 30日間続け、習慣化すること





『成功とは習慣化』

よい習慣が、よい人生を作る

メモを取りながら次の動画をご覧ください