

附錄：

「習慣化三原則」重點

請寫下你的對策。

原則一

設定較低的目標

對策：將目標設定在五分鐘內

原則二

在適當的時機提醒自己行動

對策 1 掌握行動的黃金時機

對策 2 打造能提醒自己行動的環境

方法 A：用手機提醒行動時間

方法 B：容易引發行動聯想的環境

原則三

沒有藉口和例外

對策 1 擬定替代方案

對策 2 「天數重置」規則

原則一

原則二

原則三