

# 66日チャレンジカレンダー

毎朝、個人憲法を声に出して読んだら✓をつける

開始日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

Day 1 <input type="checkbox"/>	Day 2 <input type="checkbox"/>	Day 3 <input type="checkbox"/>	Day 4 <input type="checkbox"/>	Day 5 <input type="checkbox"/>	Day 6 <input type="checkbox"/>
Day 7 <input type="checkbox"/>	Day 8 <input type="checkbox"/>	Day 9 <input type="checkbox"/>	Day 10 <input type="checkbox"/>	Day 11 <input type="checkbox"/>	Day 12 <input type="checkbox"/>
Day 13 <input type="checkbox"/>	Day 14 <input type="checkbox"/>	Day 15 <input type="checkbox"/>	Day 16 <input type="checkbox"/>	Day 17 <input type="checkbox"/>	Day 18 <input type="checkbox"/>
Day 19 <input type="checkbox"/>	Day 20 <input type="checkbox"/>	Day 21 <input type="checkbox"/>	Day 22 <input type="checkbox"/>	Day 23 <input type="checkbox"/>	Day 24 <input type="checkbox"/>
Day 25 <input type="checkbox"/>	Day 26 <input type="checkbox"/>	Day 27 <input type="checkbox"/>	Day 28 <input type="checkbox"/>	Day 29 <input type="checkbox"/>	Day 30 <input type="checkbox"/>
Day 31 <input type="checkbox"/>	Day 32 <input type="checkbox"/>	Day 33 <input type="checkbox"/>	Day 34 <input type="checkbox"/>	Day 35 <input type="checkbox"/>	Day 36 <input type="checkbox"/>
Day 37 <input type="checkbox"/>	Day 38 <input type="checkbox"/>	Day 39 <input type="checkbox"/>	Day 40 <input type="checkbox"/>	Day 41 <input type="checkbox"/>	Day 42 <input type="checkbox"/>
Day 43 <input type="checkbox"/>	Day 44 <input type="checkbox"/>	Day 45 <input type="checkbox"/>	Day 46 <input type="checkbox"/>	Day 47 <input type="checkbox"/>	Day 48 <input type="checkbox"/>
Day 49 <input type="checkbox"/>	Day 50 <input type="checkbox"/>	Day 51 <input type="checkbox"/>	Day 52 <input type="checkbox"/>	Day 53 <input type="checkbox"/>	Day 54 <input type="checkbox"/>
Day 55 <input type="checkbox"/>	Day 56 <input type="checkbox"/>	Day 57 <input type="checkbox"/>	Day 58 <input type="checkbox"/>	Day 59 <input type="checkbox"/>	Day 60 <input type="checkbox"/>
Day 61 <input type="checkbox"/>	Day 62 <input type="checkbox"/>	Day 63 <input type="checkbox"/>	Day 64 <input type="checkbox"/>	Day 65 <input type="checkbox"/>	Day 66 <input type="checkbox"/>

## MILESTONES

- Day 21: 最初の壁を超えた。ここまで来れば3分の1。
- Day 42: 折り返し。脳が新しいパターンを受け入れ始める。
- Day 66: 習慣が「自動的」になる平均日数 (Lally, UCL 2009)。

1~2日のミスは問題ない。統計的に影響しない。大切なのは「やめないこと」。