

Gantt chart / Habit tracker

健康

- 1 体重測定
- 2 体脂肪
- 3 水 1.5L
- 4 野菜
- 5 間食
- 6 就寝・起床時間
- 7 筋トレ／ストレッチ
- 8 サプリ
- 9 1日 8,000 歩
- 10 睡眠時間

美容

- 1 朝のスキンケア
- 2 夜のスキンケア
- 3 日焼け止め
- 4 パック
- 5 美容サブリ
- 6 ヘアトリートメント
- 7 ネイルケア
- 8 マッサージ
- 9 ストレッチ
- 10 水

体重・体型

- 1 体重
- 2 体脂肪率
- 3 筋肉量
- 4 炭水化物
- 5 タンパク質
- 6 間食
- 7 水
- 8 着たい服
- 9 運動量
- 10 睡眠時間

モーニングルーティン

- 1 起床時間
- 2 白湯
- 3 瞑想・深呼吸
- 4 ウォーキング・ストレッチ
- 5 朝日
- 6 手帳
- 7 朝食をバランスよく食べる
- 8 ポジティブな言葉
- 9 部屋を換気
- 10 笑顔でスタート

ナイトルーティン

- 1 スマホ
- 2 お風呂
- 3 ストレッチ
- 4 スキンケア
- 5 手帳
- 6 読書
- 7 翌日の準備
- 8 音楽
- 9 アロマ
- 10 就寝時間

手帳を開く習慣

- 1 ビジョンマップ
- 2 人生のゴール
- 3 今年のゴール
- 4 今月のワーク
- 5 6つのバランスシート
- 6 時間管理
- 7 世界地図
- 8 日本地図
- 9 ガントチャート
- 10 フリーリスト

掃除・整理整頓

- 1 部屋の換気をする
- 2 1つ捨てる
- 3 一箇所片付ける
- 4 一箇所拭く
- 5 洗面台
- 6 トイレ
- 7 玄関
- 8 クローゼット
- 9 ゴミを出す／分別する
- 10 バッグの中を整理

天気・不調管理

- 1 天気
- 2 気圧
- 3 頭痛
- 4 肩こり
- 5 体温
- 6 睡眠の質
- 7 気分
- 8 月経サイクルの記録
- 9 食欲の変化
- 10 薬

薬・サブリ管理

- 1 朝の薬
- 2 夜の薬
- 3 ビタミン
- 4 サプリ
- 5 頭痛薬
- 6 病院の予約
- 7 飲んだ時間をメモ
- 8 残量を確認

勉強習慣

- 1 英単語
- 2 リスニング
- 3 発音練習
- 4 英作文
- 5 オンライン英会話
- 6 問題集
- 7 ドリル
- 8 復習

人生の充実(趣味・学び)

- 1 読書
- 2 映画
- 3 音楽
- 4 美術館
- 5 新しいことに挑戦
- 6 カフェ
- 7 習い事 / 講座
- 8 小さなご褒美をあげる

家族との仲良し時間

- 1 一緒に食事をする
- 2 子どもと会話する
- 3 パートナーと 10分話す
- 4 家族で散歩や外出する
- 5 家族の予定を共有する
- 6 感謝を言葉にする
- 7 写真を撮る
- 8 手伝い・お手伝いをお願いする
- 9 家族イベントを企画する
- 10 家族 LINE を送る

スマホ・デバイス時間管理

- 1 SNS 利用時間
- 2 朝起きてすぐスマホを触らない
- 3 就寝 3 時間前はデバイスオフ
- 4 スクリーンタイム
- 5 アプリ通知をオフ
- 6 デジタルデトックスデー
- 7 SNS 投稿時間を決める
- 8 勉強・仕事中はスマホを遠ざける

発信系(ブログ・SNS・発信習慣)

- 1 Instagram 投稿
- 2 ストーリー更新
- 3 ブログ記事
- 4 メルマガ作成
- 5 写真を撮る
- 6 動画を撮る
- 7 コメント返信
- 8 ネタをストック
- 9 アクセス数をチェック
- 10 投稿計画