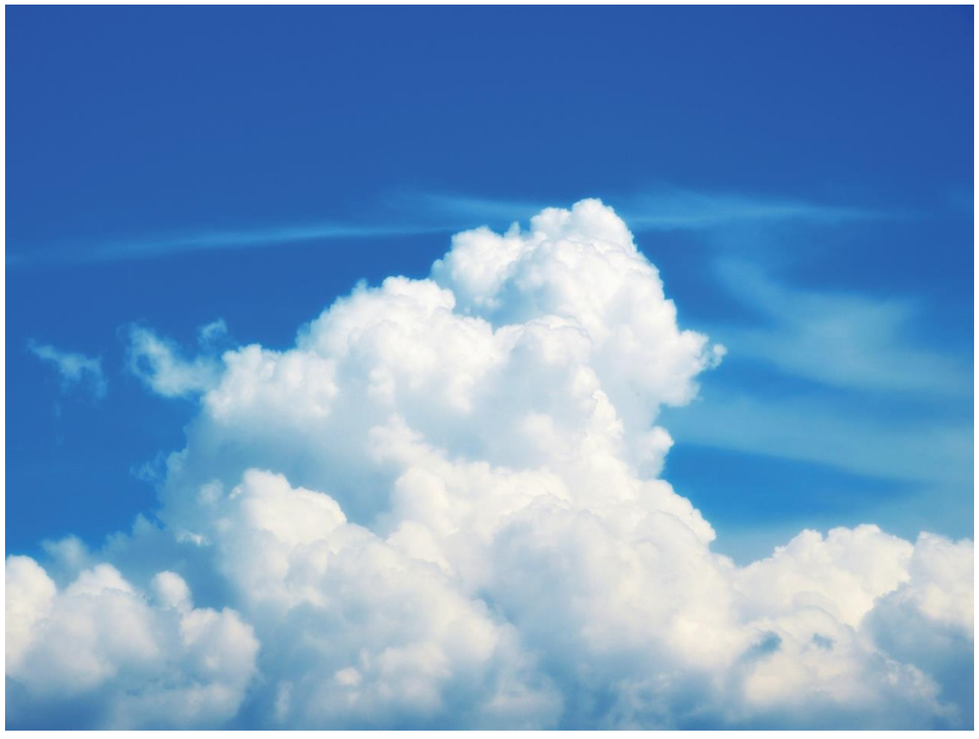
Your Mind, Your Days.



Presented by

株式会社アイズプラス

https://is-plus.jp/

事前の許可なく無断転載.複写の作成配布等はご遠慮ください。

アイズプラス【ほぼ100シート推進委員会】

ほぼ100シート

① 100日で達成したい事シート
② 行動変容シート
③ 100日で達成したい事シート（ 記入例 ）
④ 行動変容シート（ 記入例 ）

「100 日後に会いたいあなた」に会うために
毎日の1を積み上げましょう。

あなたは、これからどう在りたいでしょうか。

なぜ、100日やるのか。

禅寺の修行には100日間厳しい修行を続ける
「制中（せいちゅう）」という修業期間があります。 制中は
お釈迦様の時代からの習わしとのことですが
この期間に繰り返し目標とする行動を続けることによって
「到底、できそうもない」と思っていたことが 少しずつ
身についてくる期間と言われています。

まずは10日。
そして100日を目安に物事を続けることによって
「目指す言動はあなたのものになっている」
ほぼ100シートは、この教えをもとに毎日の行動と、
2週間毎の振り返りを実施するためのツール（道具）です。

所属 _____

氏名 _____