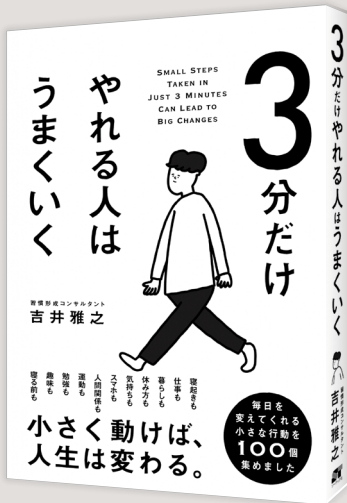




すべての習慣は 今日の3分から。

- 朝食か服装をルール化する
→ 第3章「暮らしの3分」 72ページ
- スマホ画面を白黒にする
→ 第6章「スマホの3分」126ページ
- 趣味は人を巻き込んで続ける
→ 第8章「趣味の3分」 186ページ

笑えるぐらい小さな行動を100個集めてみました。