

現状分析

書けない状態

投稿意欲あり / ネタは存在



行動停止状態

発信停滞

停止の原因

意志弱さではない
才能不足でもない

あなたを止める無意識の鎖

思い込みブレーキ / 完璧文章幻想
評価恐怖 / 文章力条件
無意識制限

誤解の前提

完璧投稿必須

投稿前改善への過度な執着

文章力先行

ネタ価値判定の厳格化

評価回避優先

安全優先行動と下書き保存習慣

新基準

発信の芯

完璧不要
まず公開

本音優先 熱量優先 視点共有
小さな気づき / 一行投稿可

転換点

視点の変化

ネタ不足
文章力不足

ネタ過小評価
投稿不足

書いて整える・出して磨く

行動優先

最小行動

迷いを断ち切るステップ

- 1 スマホ投稿画面を開く
- 2 一行を書く（今の気持ち・気づき一つ）
- 3 そのまま投稿
- 4 修正なし公開で反応確認

資料の役割

発信停止時確認
思い込み解除

投稿基準再定義
行動優先確認

完璧主義解除
発信再開支援

思考整理

継続

次の一歩

一行投稿開始

日常気づき共有 / 本音投稿継続
反応観察 / 改善継続

止まったら再確認

発信回路再起動