

用途ラベル：現在位置確認

## 「開始直前」の静止

### 現在の状態把握

やるべきことは明確 / タスクも整理済み



開始直前で止まる / 気づくと時間だけ消える

何も進んでいない感覚 / 自分を責める思考

「またできなかった」で終わるループの出口へ

# 思考と感情の、 静かなる不一致。

【思考：LOGIC】

「やるべき」

【感情：EMOTION】

「怖い・疲れ」

## 停止のメカニズム

内部でブレーキが自動作動している状態

意志の問題ではなく、安全装置としての「停止」

## 「根性論」の終焉

### 壊すべき誤解

怠けではない  
やる気不足ではない  
根性論では解決しない

### 無理な前進のリスク

無理に動くと逆効果  
努力量では突破不能  
自己否定の強化

**ズレたままの行動は、必ず「停止」する**

# 「内側の一致」が全ての起点

## 感情の向き > 思考の命令

感情と行動の接続が前提条件

内側が整う → 自然に動く

思考だけでは、心は動かない

「動くこと」よりも「整えること」を先行させる

## 静かに、エネルギーが回り出す

無理な奮起 → 自然に手が動き出す

終わらない焦り → 焦りの頻度の減少

慢性的な自己否定 → 自己否定の弱体化

一過性の行動 → 行動の再現性向上

# 一分で完了する「内面対話」

- 今の感情を一行、紙に書く
- 「本当はどうしたい？」と自分に問う
- 出てきた答えを一切否定しない
- 思考と感情のズレの有無だけ確認する
- 「一致した行動」を一つだけ選ぶ
- 驚くほど小さく、開始する

# 立ち止まるたびに、開き直す

再起動カード / ズレ検知の指標

感情点検の基準 / 反省の代替手段 / 再現性のある整え方

「動けない自分」を責める代わりに使う設計図

用途ラベル：次の選択

## 自分のペースを、取り戻す

今日一回だけ、内面を整える  
過去の停止場面で構造を再確認する  
一週間、変化の有無を観察する

止まったら再確認。構造を理解すれば、一歩は軽い。