

向き迷い確認

立ち止まっているあなたのためのチェックリスト

- やる気が出ない
- 動けず止まっている
- 頑張れていない感覚
- 本気じゃないと感じる
- 何をすべきか曖昧
- 次の一歩が決まらない
- 時間だけが過ぎる

原因の把握

足りないのは「やる気」ではない

進む先が不明確で、選択基準が不在であること。

判断材料が不足しているため、エネルギーが散漫になっています。

- 向きが未決定
- 行動の方向が散漫
- エネルギーは残っている
- 判断材料の不足

誤認の破壊

「精神論」を捨てよ

- × やる気不足ではない
- × 根性の問題ではない
- × 努力量とも無関係
- × モチベーションは前提ではない
- × やりたいこと優先が正解ではない
- × 止まる＝怠けではない

基準の再設定

「失いたくない条件」を定義する

譲れないラインを一つ決める

生活 安心 時間 人間関係

- 守りたいものを先に置く
- 選択肢を削る
- 方向を限定する
- 行動範囲を絞る

変化の実感

迷いが消え、加速が始まる

- ✓ 迷いが減り、選択が早くなる
- ✓ 判断基準が明確になる
- ✓ 動く理由が自然と生まれる
- ✓ 無理にやる気を作る必要がなくなる
- ✓ 進む方向が固定される
- ✓ 止まる時間が劇的に減る

最小アクション

「これだけは失いたくない」

一文だけで書く

- 紙かメモを開く
- 一つだけに絞る
- 理由は書かない
- そのまま残す
- 一分で終わる

資料の使い方

- **迷った時の基準確認**
軸がブレた時のコンパスとして
- **行動停止時の再起動**
動けない自分を責める前に参照
- **選択前の判断軸整理**
やる気不要の判断ツールとして
- **方向迷子の修正用**
修正が必要な際に繰り返し参照
- **短時間で確認する**
熟考せず、感覚を呼び戻す

次の選択肢

- ・ 書いた基準で一つ選ぶ
- ・ 迷っている選択に当てはめる
- ・ 不要な選択肢を捨てる
- ・ 一步だけ動く
- ・ 違和感があれば再定義
- ・ 必要なら深掘りする
不要ならここで止める。