

行動停止確認

やる必要理解 / 投稿準備完了 / ボタン直前停止

やる気は存在 / 行動だけ停止 / 時間だけ経過

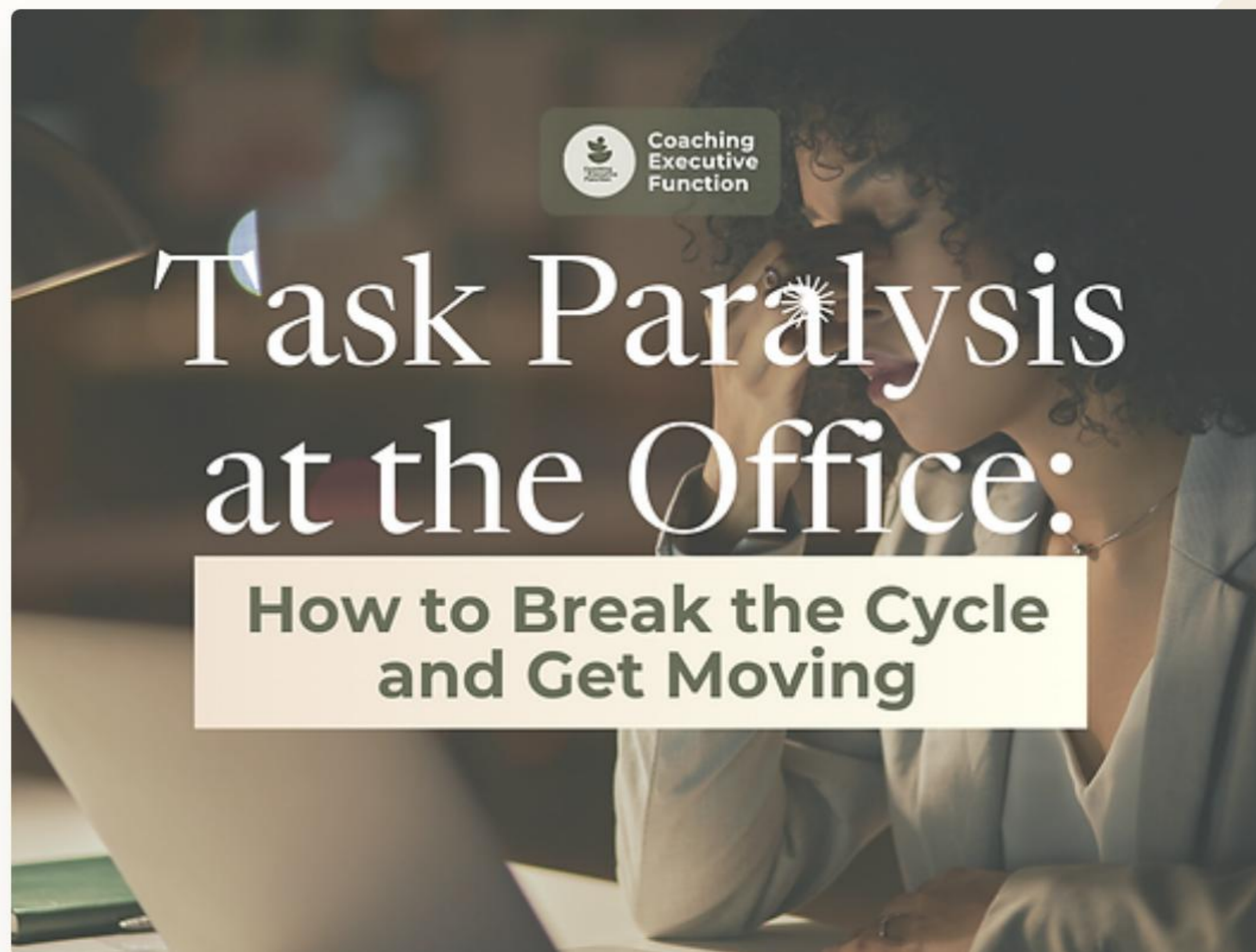
自己責任感覚からの脱却

停止原因理解

停止原因理解

- × 怠け問題ではない
- × 根性不足ではない
- ⚙️ 無意識ブレーキ
- 📍 認知のズレ
- 🔒 思い込み作動

※アクセルとブレーキが同時に踏まれている状態



典型的幻想

典型的幻想



完成への執着

完璧完成待機
不完全公開拒否



防衛本能

失敗＝終わり
批判回避思考



不足の錯覚

知識不足錯覚
安全確認依存

行動構造の芯

行動構造の芯

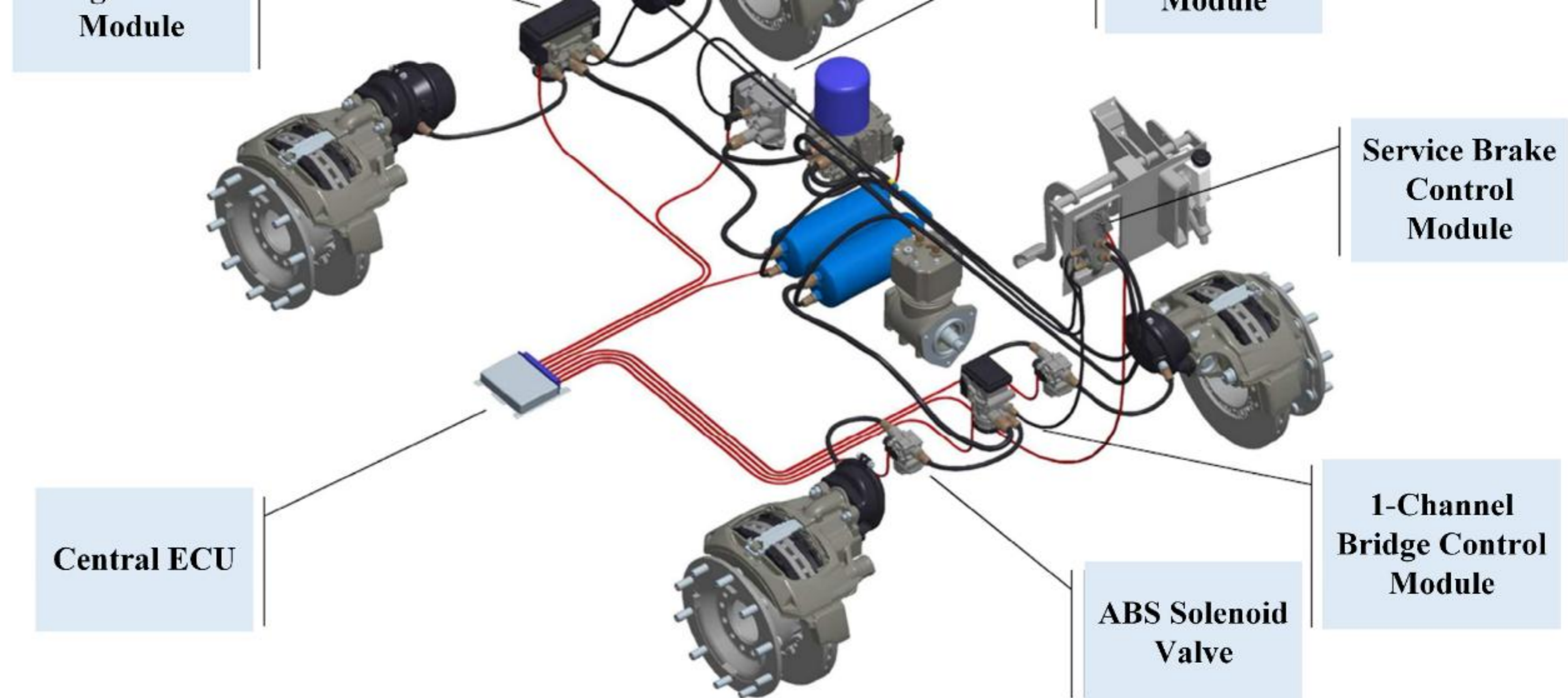
⚡ アクセル意志

⚓ ブレーキ思考

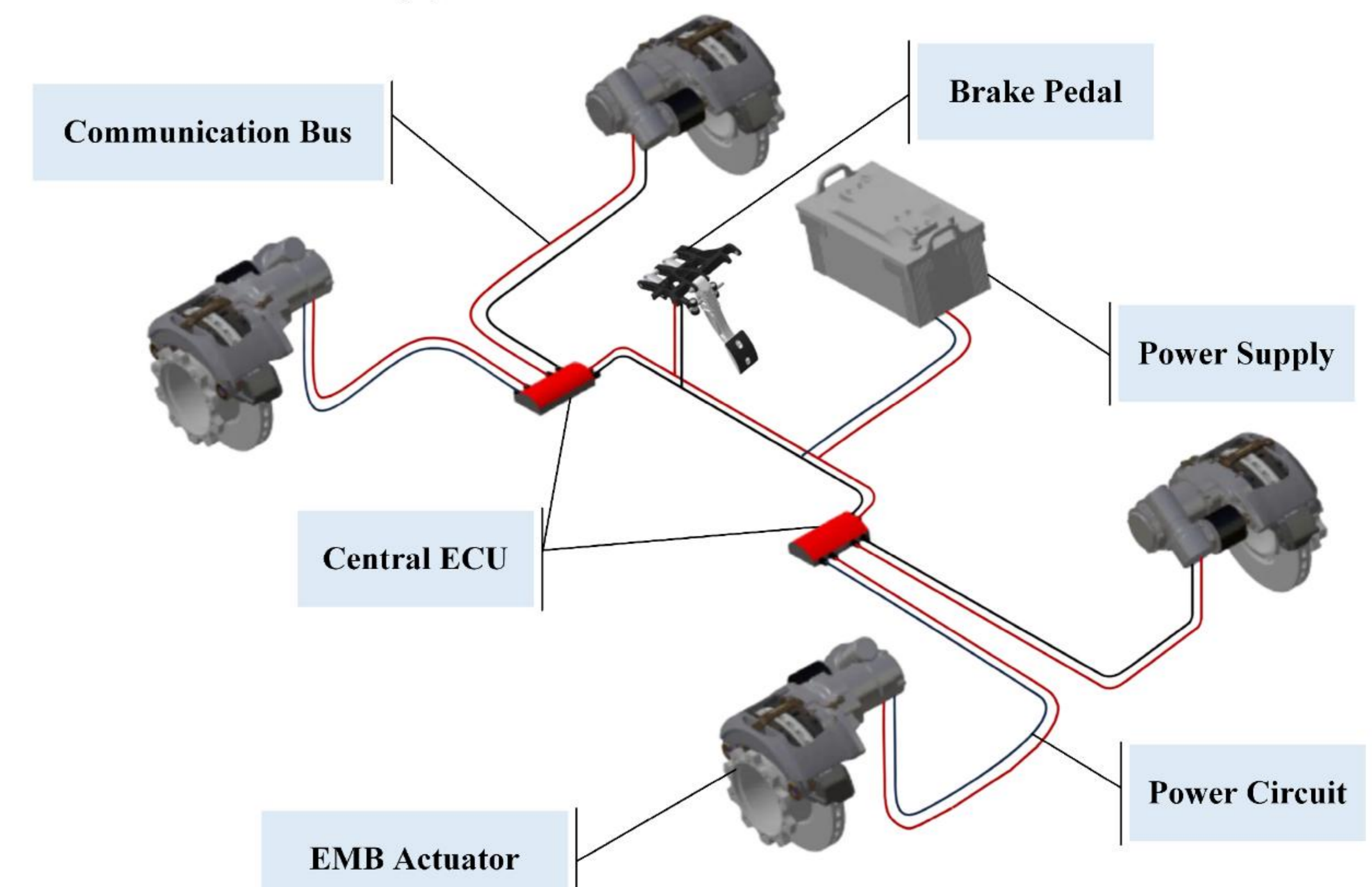
👂 無意識判断

👁️ 認知パターン

👋 行動抑制構造



(a) Overall scheme of EBS



認識の変化





行動力不足 → 思考構造問題

意志強化不要 → ズレ修正必要

準備完璧不要 → 行動先行・調整後追い

| 実践手順

最小実行

-  紙を用意する
-  止まる瞬間・理由を記録
-  浮かぶ不安・失敗想像を記録
-  完璧条件・思考パターンを確認

 Journal writing aesthetic

資料の用途

活用シーン

得られる効果

行動停止時確認

現在地の客観視と「根性論」からの脱却

思考ズレ点検

完璧主義という名の「ブレーキ」の可視化

無意識発見

自身の行動を抑制している「認知パターン」の特定

再始動支点

幻想を整理し、認知を再調整して前進する

| 次の一歩

次の選択



構造理解から前進へ

ズレ構造診断 / 思考クセ確認 / 行動設計修正 / ブレーキ解除

止まったら、この図に戻って再確認。