

## 「準備ができたら」

その言葉で、どれだけの時間が過ぎたか。

- やろうと思って止まっている状態が続いている
- 「今じゃない」と感じ続け、準備中のまま時間が経過
- 動きたい気持ちはあるが、行動に移せていない
- 常に足踏み感があり、モヤモヤが残り続けている
- 「完璧なタイミング」を待ち続けている状態

「怠け」ではない、脳の生存戦略としての回避。

**防衛反応** 失敗を回避し、傷つかない状態を維持しようとしている

**可能性の維持** 動かないことで「まだ可能性がある」という理想を頭の中に保つ

**エネルギー消費** 行動に伴う膨大なエネルギーを怖さとしてブレーキに変換

**回避の構造** 準備という名の「安全地帯」に留まり続けている

= 可能性を現実に変えるための「痛み」を避けている状態

## 「準備完了」は、一生来ない。

- × 完璧になれば出せる
- × 準備完了してから動く
- × 「後でやる」が成立する

---

## 小さく出す方が、先行する。

出してから修正する。この流れだけが現実を動かす。  
待てば待つほど、恐怖は膨らみ、出せなくなる。

## 行動を「最小単位」へ分解し、現実へ着地させる

### 再起動の設計図

1. **特定**：止まっている対象と、溜まっているタスクを可視化する
2. **言語化**：今感じている違和感と、未来の損失を言葉にする
3. **分解**：行動を「5分で終わる最小単位」まで細かく分ける
4. **設定**：仮の名乗り（肩書き）を決め、まず一歩目を出す

## 停滞が、確かな「手応え」に変わる

- ✓ 行動開始のハードルが下がり、未完了の解消感が生まれる
- ✓ 自己認識が明確になり、発信の一貫性が発生する
- ✓ 迷いが減り、未来像の輪郭がはっきりと形作られる
- ✓ 停滞感が解消され、現実を動かしている実感が持てる
- ✓ 「不完全なまま進む」ことの納得感が土台になる

### 5分で着手する再起動ワーク

- ずっと止まっていることを「一つ」だけ書き出す
- 三ヶ月後もこのままだった時の自分を想像する
- 今すぐできる「最小の行動」を一つだけ決める
- 仮の肩書きを一文で書き、そのまま一投稿出す
- 完璧を捨て、まずは5分だけ着手する**

可能性の維持を捨て、現実での検証を開始すること。

この資料は、行動を誘発する「トリガー」

足踏み時の再起動用 / 先延ばし検知の基準  
未完了整理のツール / 行動開始のスイッチ  
迷いの言語化装置 / 発信再開の設計図

動けなくなった時、何度でもここに戻ってください。

## どちらの未来へ進みますか？

### 準備の継続

準備し続ける  
可能性を維持する

**止まり続ける状態**

### 現実の前進

小さく出して進む  
現実で検証する

**動きながら  
整える状態**

※必要な人だけ、次に進む選択を。