

用途ラベル：現在の状態把握

開始直前の「静止」

現在の状態把握

やる気はあると自覚 / やるべきことも明確
開始直前で止まる / ToDoが進まない



焦りだけが残る / 自分を疑い始める / 空回りの感覚

「やりたい」のに「動けない」という矛盾の正体へ

思考と感情の、 致命的な連携ミス。

- 思考：「やるべき」「やったほうがいい」
- 感情：「重い」「怖い」「しんどい」

停止のメカニズム

内側でブレーキが作動 / 行動の連動停止

意志の力では制御不可能な「安全装置」が働いている状態

根性論では、解決しない。

壊すべき誤解

サボりではない
やる気不足ではない
根性の問題ではない

無理な前進のリスク

努力量では解決しない
無理に押すと反動発生
構造未調整が原因

一時的な行動は持続しない。構造を整えるのが先。

三点を一致させ、接続する

思考で目的を把握する
感情で抵抗を特定する
行動を最小単位に分解する

【順番の固定：思考 → 感情 → 行動】

一致する範囲までレベルを下げ、無理なく接続する

自然に手が、動き出す

空回りの継続 → 空回りの停止

行動の高い壁 → ハードルの低下

終わらない自己否定 → 自己否定の減少

一過性の気合 → 再現性のある継続

一分で完了する再起動

- やるべきことを「一行」書く
- その時の感情を「一語」書く
- できる最小行動を一つ決める
- (例：二行だけ書く、など極限まで分解)
- **即、実行する**
- 完了したら、その時点で終了してよい
- 一日一回、これを繰り返す

停止時の「調整カード」

ズレ検知の基準 / 行動分解の補助

自己否定防止 / 再起動のトリガー / 習慣化の型

一度読んで終わりではなく、繰り返し使う設計図

用途ラベル：次の選択

自分のペースで、着実に。

今日一度だけ、この手順を実行する
明日も同じ手順を繰り返す
一週間、感情と行動の変化を観察する

止まったら再確認。構造が合えば、一歩は軽い。