

用途ラベル：行動停止確認

静止した時間

行動停止状態

投稿準備完了 / 実行直前停止 / 行動意思存在
やる必要理解 / 時間経過 / 自己否定発生

前進感覚消失

現在地の確認

それは「怠け」ではない

- 根性不足ではない
- 内面防御反応の結果である

ブレーキの正体

無意識抵抗 / 感情ブレーキ

過去経験影響 / 行動抑制状態

足を止める「見えない恐怖」

【記憶と不安】

否定記憶
比較不安

【社会的抵抗】

評価恐怖
関係変化不安

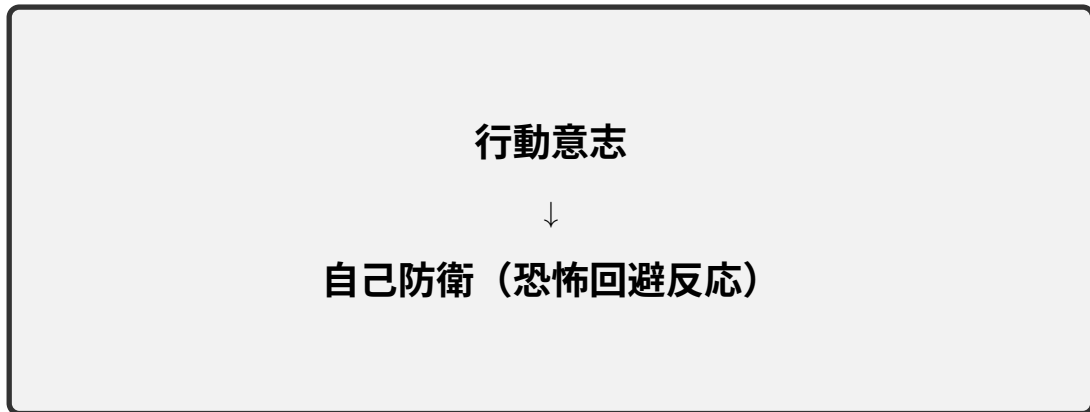
【露出の回避】

未熟露出回避
表現恐怖

【内面の揺らぎ】

自信不足感覚

行動を阻む「内的構造」



感情ブレーキ / 無意識判断
防御思考 / 行動抑制構造

「内面状態」の絶対優先

視点のアップデート

行動力不足 → 感情構造の問題

意志の強化 → 不要

感情理解 → 最優先

ノウハウ収集 → ブレーキ特定

行動再始動への転換点

ブレーキを外す7つのステップ

1. 紙を用意する
2. 止まる瞬間を記録する
3. 浮かぶ感情を記録する
4. 恐怖を言語化する
5. 過去の記憶を記録する
6. 止まり理由を命名する
7. 短文で記述する

再始動のための「支点」

行動停止時の確認図

内面ブレーキ点検 / 感情整理 / 思考整理
恐怖特定 / 行動再設計 **再始動への起点**

構造理解から、前進へ

ブレーキ特定 / 感情言語化 / 思考整理
行動再設計

止まったら再確認。構造を理解すれば、一歩は軽い。