

用途ラベル：現在位置確認

# 報われない感覚の正体

## 現在位置の確認

毎日学習継続 / 投稿継続 / 改善も実行



売上停滞 / 反応停滞 / 努力量増加

積み上げているのに、景色が変わらない。

# 才能のせいではない。 フェーズの不一致。

- 努力不足ではない
- 全力の「方向」が違っている

## 停滞の真因

**思考と行動の逆走 / 頑張るほど消耗**

今のフェーズとのズレ

## その「常識」が足を止める

### 量の誤解

努力追加で解決  
発信量=前進  
学習量=安心

### 強迫の誤解

常に動くほど正解  
止まる=後退  
全部足せば改善

「準備=逃げ」という思い込み

# 立て直すための3つの軸

## 今のフェーズ確認

思考のクセ点検 ↔ 行動の実態点検

## 三要素の方向一致

今やるべき役割を確定させる

## 評価の基準を変える

報われない＝才能差 → 方向の差

疲労＝甘え → 逆走のサイン

量産継続 → 設計見直し

学習継続 → 公開判断

# 今日、最初に行うこと

- 今日の「体感」を確認する
- やることリストを眺める
- 心の重さを記録する
- 前に出たい感覚を記録する
- **止める行動**を一つ決める
- **増やす行動**を一つ決める
- 今のフェーズに名前を置く

# 逆走を防ぐための地図

停滞時の確認図 / 逆走発見カード

フェーズ点検 / 思考点検 / 行動点検  
方向再整列 / 次の一手確定

## 方向一致から、再出発

立て直しを選ぶ / 公開を選ぶ  
止める・動かすの決断

迷ったら再確認。方向が合えば、努力は加速する。