

「思ったより進めなかった」 その奥にある冷えた感情

- ▶ 期待値とのギャップが残存している
- ▶ 頑張った記憶はあるが、手応えが曖昧
- ▶ 「もっとできたはず」という認識が消えない
- ▶ 途中で止まりかけた経験が棘になっている
- ▶ 成果への感触が曖昧で停滞している

なぜ、積み上げを「未回収」にしてしまうのか？

事実の盲点 完全停止していない事実を認識できていない

行動の軽視 戻ってきた自分の行動を「なかったこと」にしている

定義の歪み 継続の定義が「毎日・完璧」と極端すぎる

思考の癖 ゼロか百かで判断し、途中復帰を無効扱いにしている

評価の漏れ 小さな再開を評価の対象外に置いている

その「継続」、定義が狭すぎます。

- × 毎日継続だけが価値
- × 一度止まると無意味
- × 行動の穴は「失敗」

断続的行動は、継続の一形態で
ある

戻ってきた回数こそが、真の評価対象

棚卸しの設計：感情と事実を「証拠」に変える

1. 抽出： やめたこと / 続けたこと / 変化した感覚
2. 認識： 「戻ってきた回数」を一つの指標として数える
3. 記録： 行動の断続記録から「回復速度」を確認する
4. 深掘： 感情が動いた出来事、変化の抽出

※感覚的な停滞を、記録による事実置き換える工程

「ゼロではない」という確信

- ✓ ゼロではない行動を事実として認識
- ✓ 「自分は再開できる」というセルフイメージの確認
- ✓ 行動ハードルの低下を実感する
- ✓ 継続の形を自分流に再定義できている
- ✓ 自己否定が緩和され、積み上げの実感が湧く
- ✓ 次への接続感覚が明確になる

5分間のセルフワーク

- やめたことを書き出す
- 続けたことを書き出す
- 「戻ってきた行動」を一つ記録する
- 進んだ感覚があった瞬間を抽出する
- 嬉しかった出来事を三つだけ書く

※頭の中だけで処理せず、必ず紙かデジタルに記録すること

この資料は、あなたの「再開力」を可視化する

停滞時の再確認用 / 自己評価の補正基準
断続行動の価値確認 / 継続の再定義資料
迷いのリセット地点 / 土台整理の必須工程

必要な時に、何度でもここに戻ってください

どちらの一年を選びますか？

感覚のまま進む

感覚だけで続ける
一人で抱え続ける

同じ停滞を繰り返す

事実を整えて進む

行動を並べ直して進む
外部視点で整理する

売れる構造を分析する

※必要な人だけ、次に進む選択を。