

## 頑張った記憶はあるのに

「結局何も変わってない」という感覚

- 副業や発信を始めて一年経過
- 成果として掴めていない状態
- 手応えが曖昧なまま停滞
- 行動量と結果が結びつかない
- 宙ぶらりんの感覚が残っている

## 見落としている「変化」の正体

**視点の問題** 成果のみで自己評価する基準

**思考の癖** 行動の変化を無視する思考

**未回収** 変化の未回収状態

**軽視** やめたこと・続けたことの軽視

**盲点** 小さな前進の未認識

**固定観念** 結果＝価値

## その前提、間違いです。

成果が出ない = ダメ

---

数字以外は無価値

変化は劇的であるべき

他人基準での自己評価が生む

**進んでいても否定する構造**

## 前進を「証拠」として構造化する

- 1 **抽出**： やめたこと・続けたこと
- 2 **再定義**： 前進の定義を自分で設定
- 3 **言語化**： 感情ベースで前進を表現
- 4 **具体化**： 変化した瞬間の特定
- 5 **分解**： 出来事・感情・変化に分ける

---

証拠として記録する構造を持つ

## 霧が晴れ、軸が固まる

- ✓ 自分の変化を事実で認識
- ✓ 前進の実感が発生
- ✓ 自己否定の減少
- ✓ 行動継続の納得感
- ✓ 次の一手の明確化
- ✓ 軸の形成 / 迷いの減少

今すぐ実行：5分間の棚卸し

- **書き出す**： やめたこと3つ / 続けたこと3つ
- **決める**： 前進の定義を一つ
- **整理する**： 変わった瞬間3つ（出来事・感情・変化）
- **確保する**： 五分だけ時間を確保
- **残す**： 紙かスマホで記録

## この資料は、あなたを支えるツールになる

停滞時に戻る基準 / 変化を可視化する装置

戦略前の土台確認 / 自己評価の補正ツール

継続前提の棚卸し設計 / 迷走防止の起点

一年後の再確認用

## 選ぶのは、あなたです

### 感覚のまま進む

棚卸しせずに進む  
感覚で継続する

**同じ一年を繰り返す**

### 事実を武器にする

証拠を回収して進む  
事実で自己評価する

**次の一手を持つ状態**

※必要な人だけ実行する選択