

用途ラベル：現在の状態把握

## 静止する時間、募る焦燥

### 現在の状態

やるべきことは見えている / 手が止まる状態が続く  
一日が進まない感覚 / 焦りと不安が同時に出る



自分が崩れた感覚 / 「このままではまずい」という否定

進行感覚が消え、自己否定が強まる瞬間。

# それは「停止」ではなく、 「切替」の時間。

- 心と体の周期変動（バイオリズム）
- 外向きエネルギーから内向きへの交互発生
- 成長の前に必要な「内側処理」の時間帯

## 自然なサイクル

### エネルギー低下フェーズ / 調整期間

意思の力ではコントロールできない「生命の潮汐」

## 「失敗」というラベルを剥がす

### 壊すべき前提

怠けではない  
後退でもない  
能力低下ではない

### 事実の認識

常に上昇は不可能  
止まること ≠ 失敗  
落ち込みは異常ではない

問題は「状態」ではなく、その放置にある

# 「余白」が回復の起点になる

**落ち込み = 次の回復への準備期間**

感情の認識を最優先 → 意識的に負荷を下げる

**【先に余白を作る】**

外向きの行動は後段。まずは内側の整理から。

## 無理のない「再起動」へ

自己否定 → 否定感の減少

焦りの圧力 → 圧の弱体化

停滞の期間 → 回復速度の向上・短縮

無理な加速 → 安定したリズムの回復

## 五分で完了させる「許可」

- 今の感情を一語、紙に書く
- 「疲れてる」「止まりたい」を自分に許可する
- 頭の中を一行だけ、外に書き出す
- 五分だけ動く「最小の行動」を決める
- その一つだけを、実行する
- 「ゼロの日」を作らない工夫を固定する

# 落ち込み時の「再起動カード」

自己否定の停止 / 状態認識の基準

回復手順の簡略化 / 思考整理の補助ツール

停滞の長期化を防ぐための、繰り返し参照用

用途ラベル：次の選択

## 自分のリズムを、受け入れる

今日一回だけ、整えてみる  
明日も同じ手順を繰り返す  
一週間、回復の速度を観察する

止まったら再確認。仕組みを知れば、心は軽い。