

用途ラベル：現在の状態把握

比較の波、静止する心

現在の状態

SNSで他人の成果を見る / 胸がざわつく
自分はできていないと判断 / 努力の実感はある



自己否定の発生 / やる気が削られる / 行動の停止

前進しているはずなのに、進行感覚が消えていく。

基準の「外部移転」。

- 成果だけが並ぶ構造への常時接触
- 比較対象が上位に固定されている
- 自分の「過程」が視界から消えている

停止のメカニズム

無意識下の比較発動

意思の力では止められない「構造的な疲弊」

「性格」の問題ではない

壊すべき前提

弱さではない
努力不足ではない
性格の問題ではない

真の問題点

SNS断ちでは未解決
比較は前提条件
比較後の崩れ方が課題

構造を理解しないまま動くことが、停滞を招く

外部基準から「内側基準」へ

価値観を先に置く → 在り方を決める

比較対象を「昨日の自分」に再設定する

【自分の地図を持つ】

日単位の進捗で、確実に足元を確認する

揺るがない「軸」の獲得

外部の影響 → 比較で崩れなくなる

感情の揺れ → 揺れの減少・安定

発信の内容 → 言葉に一貫性が宿る

思考の迷い → 自己否定の減少

一分で完了する「基準リセット」

- 「価値観」を一語、紙に書く
- 「理想の在り方」を一文、書き出す
- 「今日の一ミリの進歩」を記録する
- 他人との比較を一つ、意図的に削除する
- 意識を自分の基準に戻す
- **一分で完了させる**

比較発生時の「修正カード」

基準リセット / 内側回帰の起点

迷いの再発防止 / 行動前の確認ツール

停止した際の「自分軸」再起動設計図

用途ラベル：次の選択

自分だけの進捗を、愛でる

今日だけ実行してみる

過去の落ち込みを構造で再検証する

一週間、変化の有無を観察する

止まったら再確認。自分の地図があれば、迷わない。