

「もっとできたはず」 その評価は、本当に正しいか

- 結果不足で自分の価値を疑っている
- 発信や挑戦を「続けている状態」にいる
- できていない点ばかりが目につく
- 自分の頑張りを先に否定する癖がある
- 胸を張れない、ダメ出しが強い感覚

自己否定が「燃料」になっていないか？

判定の歪み 成果基準だけで自分を判定している

事実の放置 「やった」という事実を評価していない

消耗の構造 短期的には走れるが、長期的には止まりやすい

認識の欠如 行動履歴を無効化し、価値を回収し損ねている

= 価値の回収不足による停滞

その「実績」、見落としです。

- × 結果が出るまで無価値
- × 止まった期間は無意味
- × 中身が良くなければ失敗

選択と再開こそが実績である

「見せた行動」そのものが挑戦という事実

「やってきたこと」を次への材料に変える

1. **事実の回収**：やる側を選び、戻ってきた自分を確認する
2. **履歴の肯定**：人に見せた回数を「挑戦実績」として数える
3. **再開の定義**：止まった後の再開を「継続の一部」に組み込む
4. **次の一手**：実行履歴から「次」の行動を導き出す

※不足からではなく、これまでの「選択」から未来を決める

消耗しない、新しい土台

- ✓ 自分への評価が、残酷な否定から「現実」へ変わる
- ✓ 次の行動を阻む「心の重さ」が軽減される
- ✓ 怖さを抱えたまま、動ける感覚が持てる
- ✓ 自己否定による精神的な消耗が目に見えて減る
- ✓ 過去のすべての行動が、未来の「材料」に見えてくる

実行履歴の見える化ワーク

- 自分で選んだ行動を「三つ」書き出す
- 止まってから再び戻った場面を「一つ」記録する
- 人に見せた行動（発信等）を漏らさず書き出す
- それらすべてを「実績」としてカウントする
- 頑張ってきた自分に「ねぎらい」を一行書く

不足ではなく「実行履歴」から次の一歩を決めること

この資料は、自己否定の霧を払う「羅針盤」

自己否定が強い時の確認用 / 行動価値の回収基準
再開前の認識整理ツール / 努力不足思考の補正装
置
構造見直し前の下地 / 次の判断を軽くする設計図

あなたは、何を選択しますか？

自己否定の継続

このまま感覚で続ける
量だけで押し切る

消耗し続ける状態

実績化による前進

行動履歴を実績化する
構造から見直す

名乗り方を整える状態

※必要な人だけ、次の一步へ進んでください。