

7 日間 最小行動チェックシート

やる気がなくても、毎日ゼロに戻らないために

最小行動とは

最小行動とは、

やる気がなくてもできる、毎日ゼロに戻らないための最低ラインです。

あなたの合格ラインは、これだけ。

- ・ 体重計に乗る(記録しなくていい・評価しなくていい)
- ・ 最初は記録しません。続けるためです。
- ・ 慣れてきたら週 1 だけ振り返れば十分。
- ・ まずはゼロに戻らない仕組みが先です。
- ・ 歯磨き中に姿勢リセット(肩・骨盤・顎)

できたら合格。

完璧じゃなくていい。ゼロに戻らないことが目的です。

7 日間チェックシート

7 日間チェック欄(できたら○で OK)

※ ジャージは任意。着替えただけで合格。運動しなくて OK。

日	体重計に乗った	歯磨き姿勢リセット	余裕があれば:ジャージ	ガッツポーズ
1 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○
2 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○
3 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○
4 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○
5 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○
6 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○
7 日目	○ / ×	○ / ×	○ / ×	○

姿勢リセットのやり方(30 秒)

歯磨きしながら、これだけ意識します。

- ・ 肩の力を抜く
- ・ 骨盤を立てる
- ・ 顎を軽く引く

完璧にやらなくていい。

思い出せたら合格です。

止まった日の復帰ルール

止まる日は、必ず来ます。

だから先に決めておきます。

- ・ 止まった日は失敗にしない
- ・ 翌日は「最小行動だけ」で合格
- ・ 反省会をしない
- ・ 理想を盛り直さない

戻す方向に 1 ミリ動けば、それで OK。

今日のあなたの合格ライン

迷ったら、これだけ守ってください。

- ・ 体重計に乗るだけで合格
- ・ できたら歯磨き姿勢を追加
- ・ 余裕があればジャージまで

ゼロに戻らない。

それが、続く人の正体です。

最後に

やる気が行動を連れてくるんじゃない。

行動がやる気を連れてくるんだ。

今日できたら、心の中でガッツポーズ。

それだけで、あなたはもう「続けられる側」です。