

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 ガツツポーズ

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

迷つたら、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、心の中でガツツポーズ。

それだけで、あなたはもう「続けられる側」です。