

格言：「自分で決めたことなら
ら、後悔しない」はウソ

耳にタコができるほど聞いたその言葉は、あなたの成長を阻害する「幻想」です。

私たちが信じ込んできた 「美しい誤解」

「自分で決めなさい。そうすれば後悔しないから」

私たちはそう教えられてきました。

自分で納得して選べば、どんな結果でも受け入れられるはずだ、と。



現実を直視せよ。私たちは「自分で決めても」普通に後悔する。



買い物

「なんでこんなものを
買ってしまったんだろう？」



進路

「なぜこの会社を
選んでしまったんだろう？」



スポーツ

「なぜあの場面で、
強打ではなくヘアピンを選ん
だのか？」

これらはすべて、紛れもなく「自分で決めた結果」です。

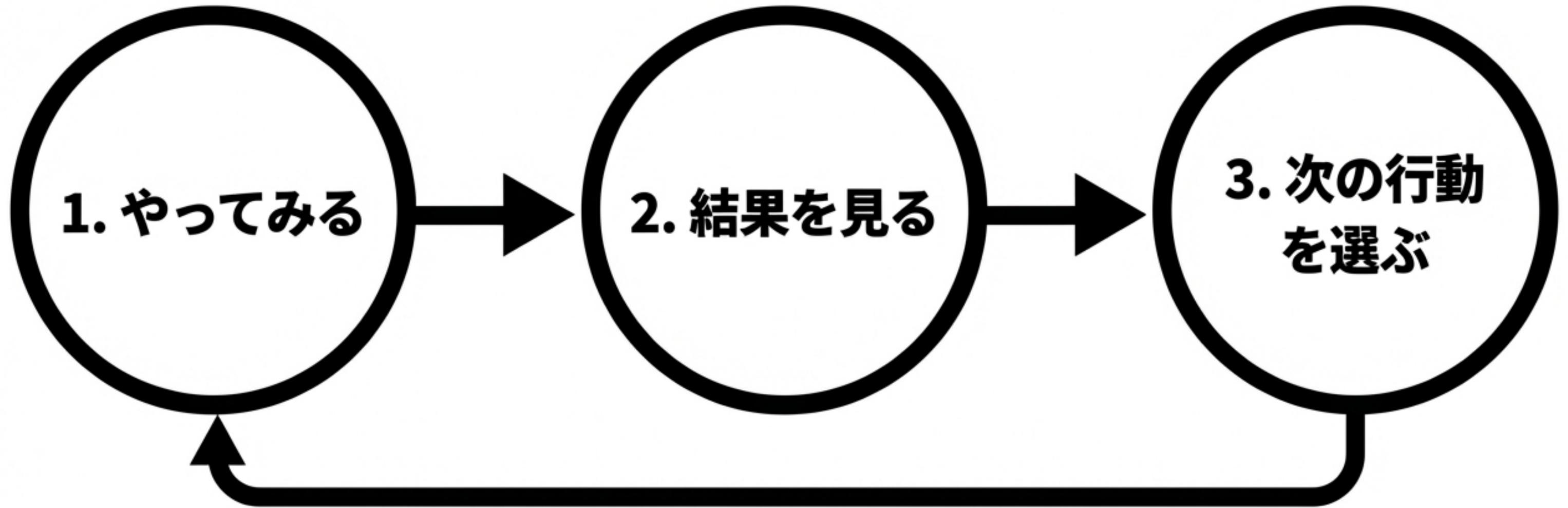
後悔すること自体には、何の問題もない

本当の問題は、後悔してしまうことではありません。
「後悔してはいけない」と思い込むことです。

後悔には価値がない。

そう割り切る視点こそが、突き抜けるための第一歩です。

人生の本質は「実験と検証」のループに過ぎない



人生も、スポーツも、ビジネスも。すべてはこの3ステップの繰り返しです。
論点は「後悔するかどうか」ではありません。

感情は「天気」。事実には「データ」。

このサイクルの過程で、後悔という感情は「出ることもあるし、出ないこともある」。

それはただの「副反応」です。

天気は一喜一憂しても天候が変わらないように、感情に囚われても事実は変わりません。



迷ったら「尊敬する人」のアルゴリズムを借りる

人の意見に従って失敗した時、諦めがつくのはなぜか？

それは「責任転嫁」ではありません。

それは「責任転嫁」ではありません。

判断基準（アルゴリズム）を外部に委ねて検証したという
高度なプロセスです。

**「この人の基準は、今回の条件では合わなかった」
という「データ」が残るだけ。だから次に進めるのです。**

なぜ、あなたはまだ動けないのか？

**「後悔はただのノイズ」だと分かっているにも、
行動を躊躇してしまおう。**

**その「恐れ」の正体は、本当に「後悔」ですか？
違います。もっと根深い問題が隠れています。**

あなたを止めているのは
「後悔」ではなく

「自己保身」だ

× 嘘の理由：後悔を恐れている

✓ 本当の理由：自分の評価が下がることを恐れている

「失敗したと思いたくない」「自分の判断ミスを認めたくない」

私たちは「未来」ではなく 「プライド」を守っている

行動の結果そのものではなく、
自己評価を守るために動けなくなっているのです。

傷つきたくないという弱い心が、
あなたの足を止めています。



強い人は「論点」が違う

弱い人

論点: 「後悔するかどうか？」
(感情)

行動: 立ち止まって悩む

強い人

論点: 「正解だったか？」
→ 条件次第 (データ)

行動: 「次はどうするか？」
→ それが本題 (アクション)

「後悔しないように」なんて考えなくていい

後悔を肯定も否定もしない。そもそも論点に置かない。

やってみて、結果を見て、次の行動を選ぶ。

ただ、それだけを淡々と繰り返してください

Just Do It.

「待ち」を捨て、予測で動け。

感情に逃げず、事実（データ）を見て、次の一手を打つ。
そのドライさが、結果的に最も情熱的な「前進」を生みます。

圧倒的な試行回数だけが、あなたを勝利へ導きます。

今日のまとめ：無敵の思考法

01 1. 脱・幻想
「自分で決めても後悔はする」と知る。

02 2. 新・定義
後悔はただの「天気（ノイズ）」。無視して進む。

03 3. 真・敵
敵は後悔ではなく「自己保身（プライド）」。

04 4. 解・決
Action → Result → Next Choice のループを回せ。

『懸命さ』こそが、心の鎧になる

自尊心を守る唯一の道は、守りに入ることではありません。

"本気"の中に身を投じることです。

自己評価を捨て、次の一手を打ちましょう。