

思いとは、  
行動そのものである。

「願望の霧」を抜け出し、現実を動かす行動循環の法則

Based on Insights from PHOENIX愛知

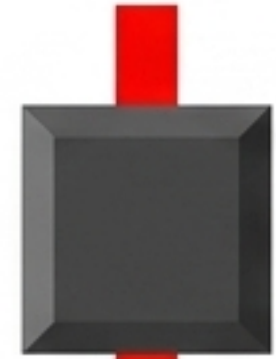
“  
もっと上手になりたい

“  
自分を変えたい

“  
チームのために頑張りたい

**私たちの内面には、純粹な願いや焦りといった「熱い火種」が間違いなく存在する。しかし……**

**そのあなたの「思い」は、今日、具体的に何を動かしただろうか？**



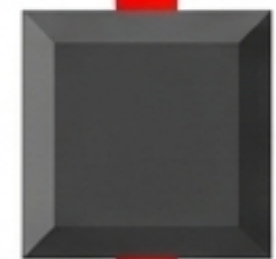
**実際にラケットや道具を握り、触れたか？**



**上達のための解説動画を1本でも見たか？**



**指導者や先輩に疑問を質問したか？**



**自分の課題をノートに1行でも書き残したか？**

**環境も身体も1秒たりとも動いていないなら、その思いは現実に接続されていない。**

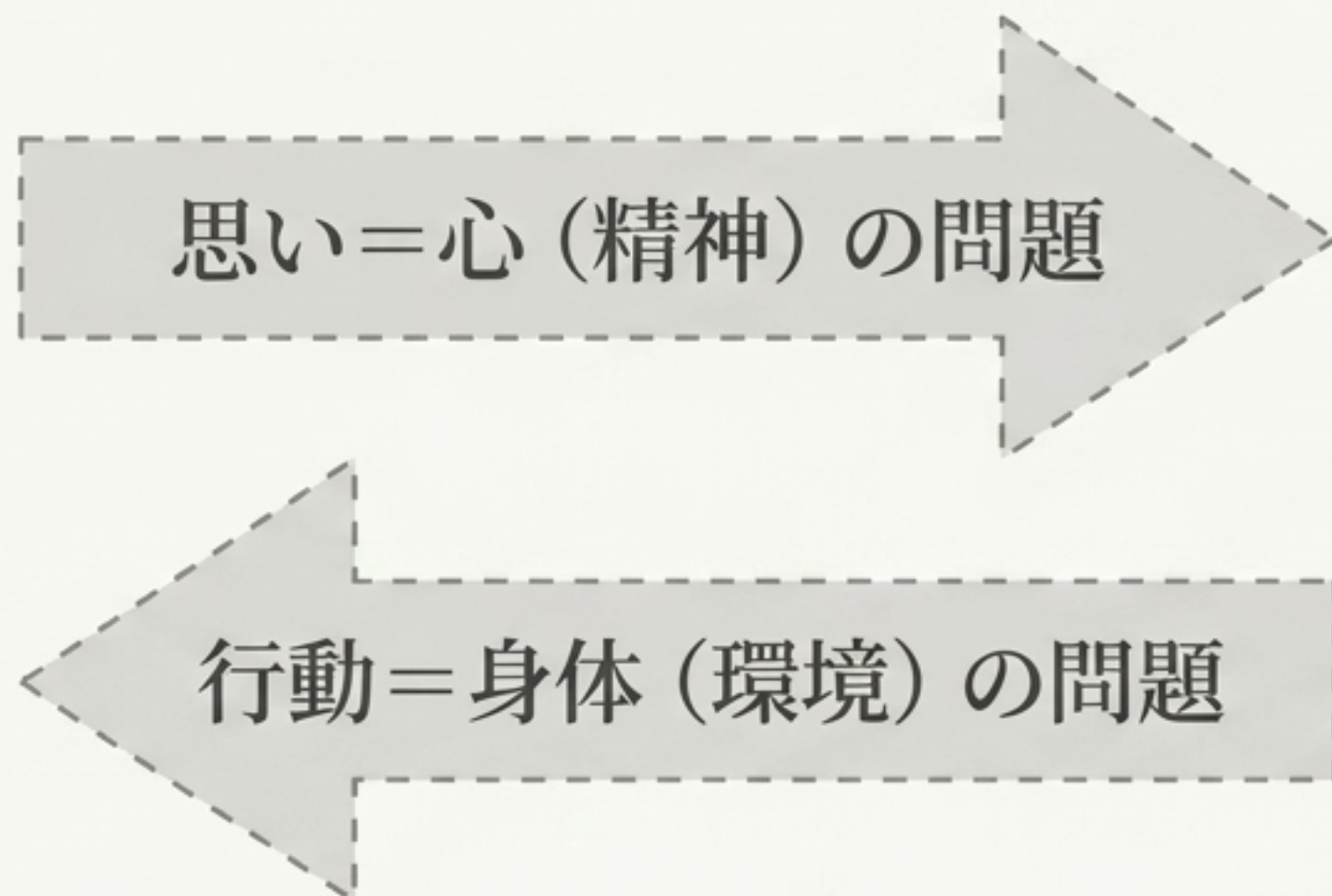


**願望の霧**

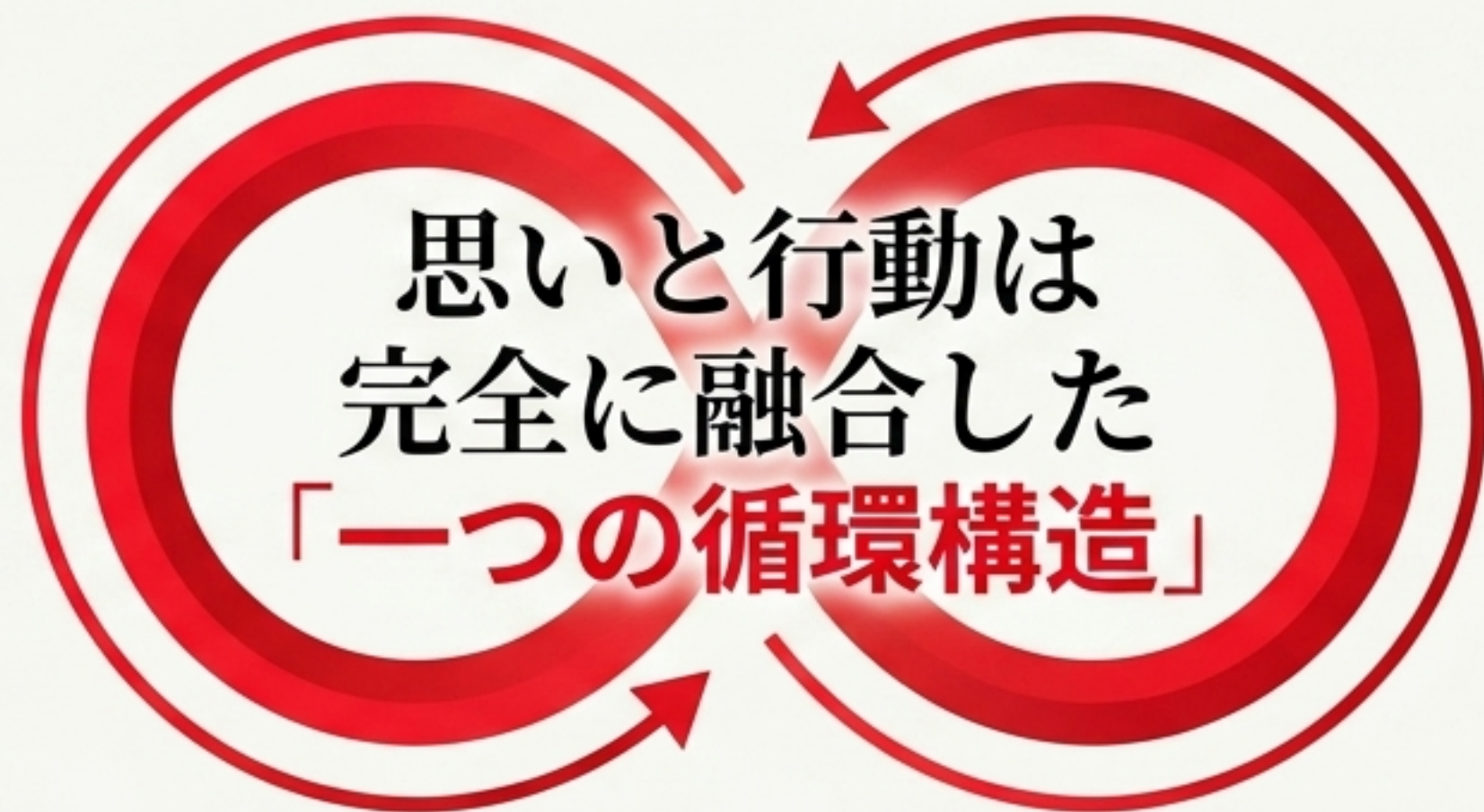
行動にならない思いは、厳しい現実世界においては、  
ただ美しく揺れているだけの霧に過ぎない。

「思っています」という言葉は、  
時に動かない自分を正当化する  
強固な盾になる。

## 多くの人の誤解 / 分離モデル

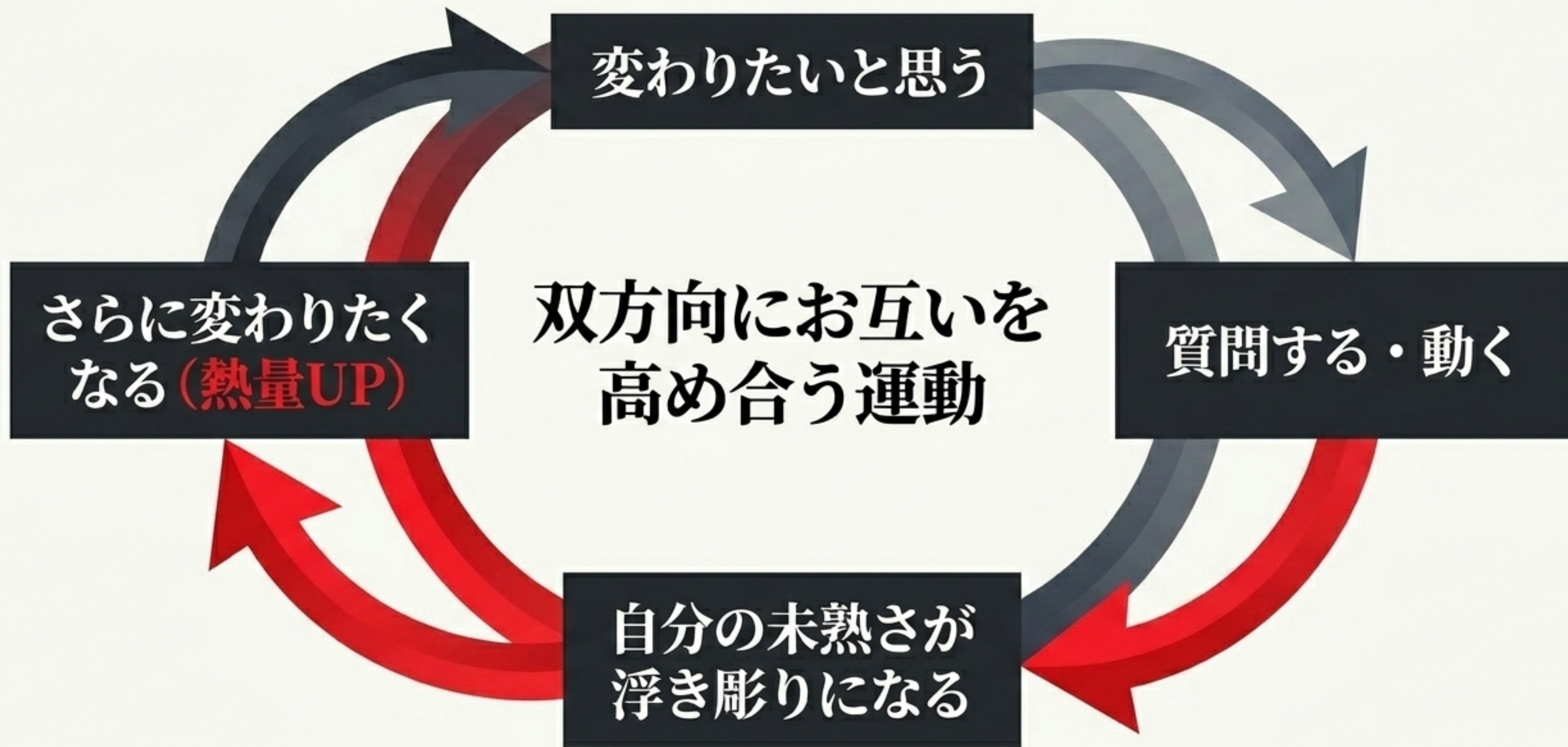


## 成長する人の真実 / 統合モデル



行動は思いの結果ではない。行動するからこそ、後から本気になる。

# 行動と意思のエンジン（行動循環の法則）





世界を揺るがす  
巨大な情熱や、  
劇的な覚悟は不要。

ほんの小さな一歩が、  
思いを現実へ着地させる  
アンカー（錨）となる。

3次元の現実

# 今すぐ現実に変換できる「1」の行動メニュー

## 1回

道具（ラケット等）を  
だけ手に取って触る

## 30秒

指導動画や自分のプレーを  
だけ見る

## 1行

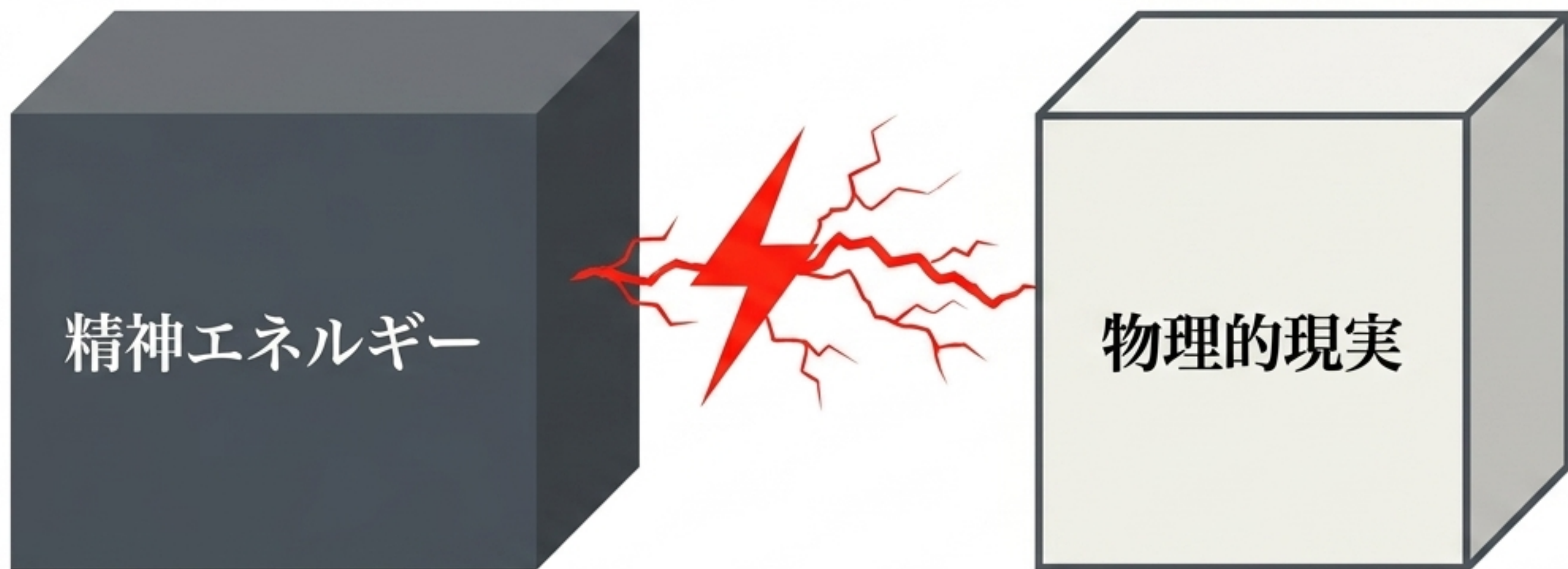
スマホやノートに、  
今の課題をだけ書き残す

## 1つ

次の練習で試す工夫を  
だけ決める



Insight from  
AI Navigator



精神世界にある不確かなエネルギーを、物理的な行動というフィルターを通して「三次元の現実」にカチリ接続する。その刹那、人間のポテンシャルは爆発的に開花する。

**最初から完璧な情熱はいらない。  
30秒の動きが、未来の巨大なうねりとなる。**

思いは、行動の前にあるだけではない。

行動と混ざりながら、強くなっていく。

行動にならない思いは、まだ現実に参加していない。

# セルフ質問ワーク：今すぐ行動へ変換する3つのステップ

1

【Wish】

..... 今一番「こうしたい」願いを1つ書く。

2

【Options】

今日中にできる「5分以内の行動」を3つ書き出す。

.....  
.....  
.....

3

【Ignition】

そのうち1つを、このスライドを閉じた直後に実行する。



言葉を、言葉で終わらせない。さあ、今すぐ現実に参加しよう。

あなたの思いを、  
最高の行動へと  
変換する場所。

PHOENIX愛知