

記憶を書き替えられる
人って、強いよね。

自信と実績の順番を逆転させる思考法。

自信を持つのに、 実績を待っていませんか？

~~~~自分は昔から本番に弱い~~~~

~~~~あの時も逃げた。今回も無理だ~~~~



過去の記憶

過去の記憶を、未来の「判決」に
してしまっていていこる。

III

実際に経験して
いなくても、

「乗り越えた自分」
という記憶を持てたら？

過去の自分に、これからの自分を決めさせる必要はない。

想像

日本チャンピオンに
なった自分。
何度倒れても
立ち上がる自分。

確信

その鮮明な自己像で、
目の前の一本に
向かう。

行動

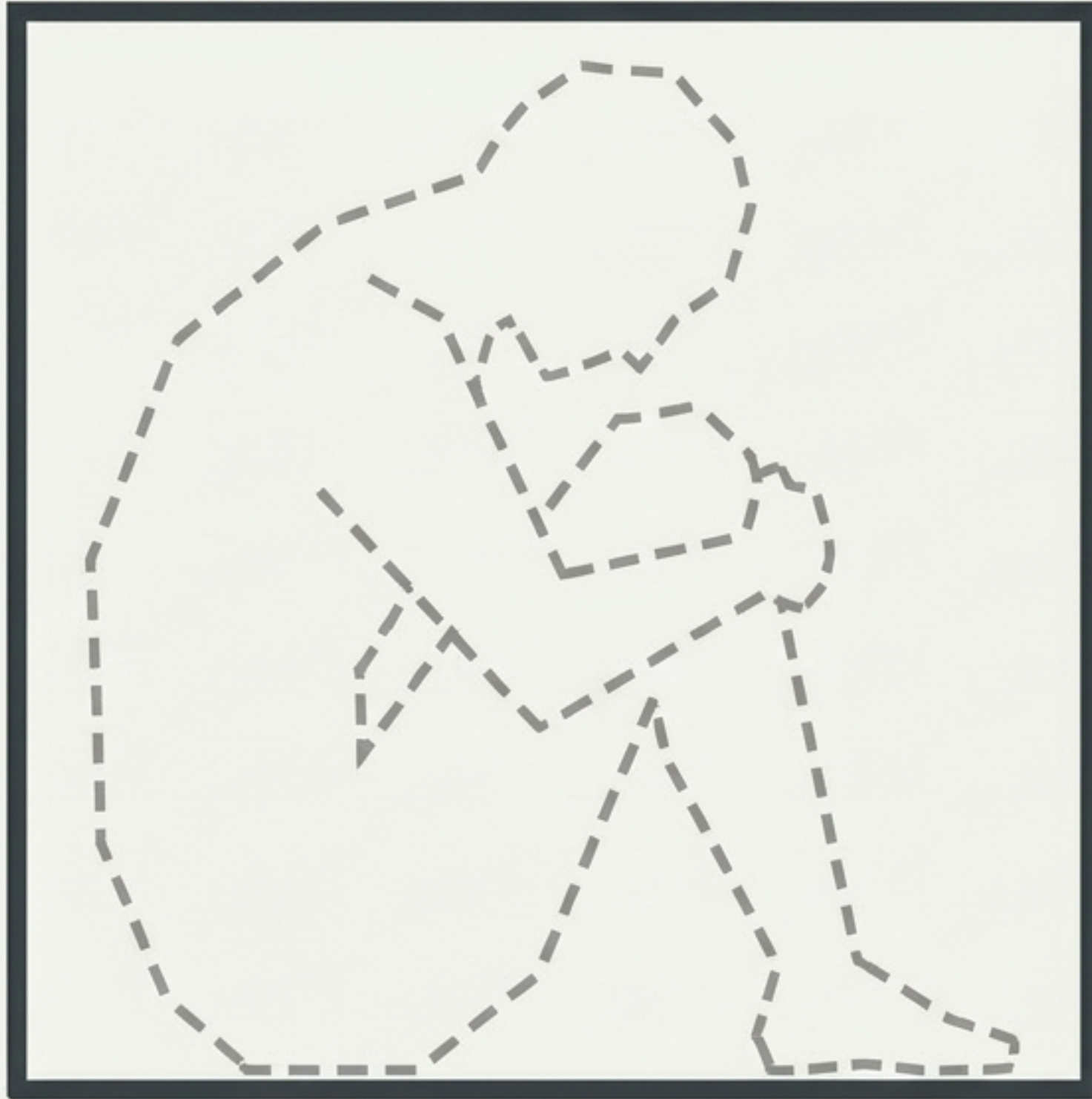
踏みとどまる。

出発点は想像でも、生まれた行動は「本物」だ。

2つの思考モデル

| | 実績待ちの生き方 | 記憶を書き替える生き方 |
|--------|----------|--------------|
| 自信の源泉 | 過去の成功体験 | 鮮明な想像 |
| 過去の捉え方 | 未来を決める証拠 | 縛られる必要のないデータ |
| 行動の順番 | 実績 → 自信 | 自信 → 行動 → 実績 |

過去の失敗



**「実績がない自分には、
自信を持つ資格がない」
という制限。**

**私たちは挑戦する前から、
過去を持ち出して
自分を小さくしてしまう。
「あの時もできなかった」
「自分は、いつも逃げてきた」と。**

**昨日まで逃げていたとしても、
今日の一步まで差し出す必要はない。**



その記憶を根拠に、今日も引き下がる必要があるのか。

想像上の自己像

「自分は苦難を乗り越えてきた」

自分で思い描いた強さに、
現実の自分が追いついていく。

「逃げなかった」という
新しい記憶の誕生

もう一歩、足が出る

過去は、これからの自分を諦めるためにあるのではない。

自分の未来を、 自分の手に取り戻す。

自信を先につくる。

**今日の行動で、
新しい自分の証拠をつくる。**