

## C. 『無』で行動。

人は『行動が面倒くさい』のではなく、

『行動するまでが面倒くさい』！



何も考えず『無』で動くと行動できる！

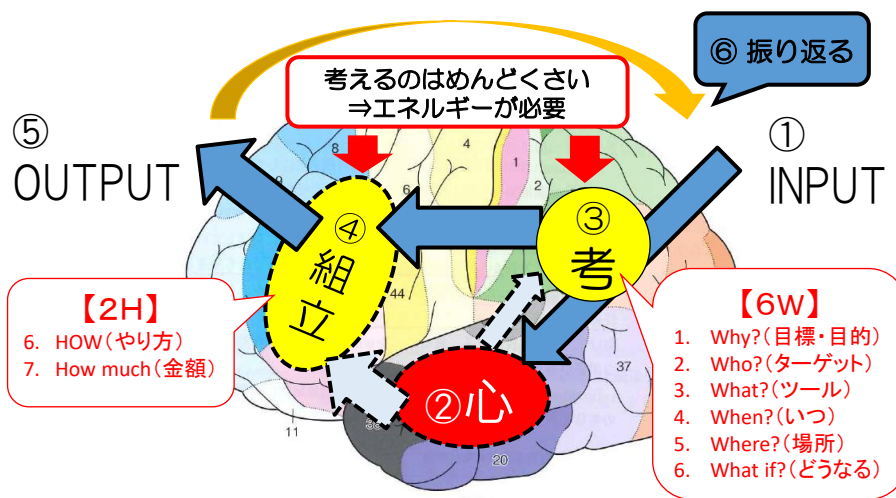
または、

今日はものすごくハードルを下げてやる。



人はやり始めたら「せっかくだから」と行動する

### ★ 面倒くさいメカニズム ★



《質問③》  
生活や仕事で、ついつい後回しに  
してしまう事は？

⇒

何も考えずに…

Q. 何からしますか？

Q. 次に何をしますか？

Q. いつ頃には終わってますか？

## 行動マインドセット！

- ① 過去の連続が今日、  
今日の連続が未来！
- ② ハードルを低くして必ずやる！
- ③ 今の『快』を味わう！