

他人軸から自分軸へ戻る5段階プロセス～今の自分はどの燃料で動いているか？～

パフォーマンスの質
(再現性・安定性・省エネ)

1. 過剰適応期

55-60%

不安燃焼 (ガソリン)



不安・期待駆動
一時的に高出力
だが消耗が激しい

▲ 高出力・高消耗

2. 違和感顕在化

20-25%



無理な継続



疲労・ズレ
成果は出るが
満足感が下がる

多くの人が、不安を燃料に
第1段階へ戻ってしまう

3. 再配置期

約10%



燃料切れ・迷い



内省・一時停止
行動量が落ちる
「谷」の時期

4. 兆しの出現

5-7%



効率回復 (電気)



静けさ・確信
無理なく自然に
回復が始まる

📍 目指す場所ではなく、残る場所

5. 自然加速期

3-5%



自家発電 (太陽光)



安心・信頼・軽さ
省エネで高い
再現性を発揮



省エネ・高再現性

◀ アンリソースフル (枯渇・緊張)

リソースフル (充填・弛緩) ▶