

潜在意識の錬金術 | 一ノ瀬 零

変わろうとするほど止まる理由 停滞の構造マップ

頑張りすぎている人のための、止まり方の地図

登録特典④ | 停滞テーマ | 読む時間：約18分 | ワーク：1回

はじめに

変わらないのは、意志が弱いからではありません。

脳が「**今動く＝危険**」と判定している層を、これまでのどの手法も見えていなかった——それが停滞の正体です。

① まだ言語化できていない悩み

- ▶ やる気はあるのに、いざ始めると手が止まる。
- ▶ 本やセミナーで「わかった」と思ったのに、翌週には元に戻る。
- ▶ 「変わりたい」と言いながら、変わることに体が怖い。

表向きは順調。でも「**このままでいいのか**」が消えない。弱さを誰にも見せられない——本人もまだ、そこまで言語化できていません。

② 根本原因——変わらない人の「6層ブレーキ」概要

占い・自己啓発・スピリチュアルが効かなかったのは、触れていた層が1〜2個だけだったからです。

層	何を読むか
1. 生まれ持った傾向	データとしての先天的な行動パターン
2. 無意識ブレーキ	30問スコア（完璧主義・他人軸・リスク回避など）
3. 自律神経・身体	緊張・疲労・呼吸・睡眠の状態
4. 現実環境の負荷	職業・居住地・生活リズム
5. 今の悩みとの接続	あなたが書いた一文を一般論にしない
6. 行動設計	7日・30日の具体的な一歩

変われなかったのは、覚悟が足りなかったからではありません。**着手の直前で、毎回ブレーキが作動していた**からです。

ワーク——「試した方法×効かなかった理由」整理表

試したこと	期間	一時的に効いた？	元に戻った理由（推測）
例：自己啓発本	3ヶ月	☐ はい ☐ いいえ	行動まで落ちなかった

振り返りの問い：その方法は、6層のうちどの層に届いていた？ 届いていなかった層は？

自己啓発が効かなかった人の共通点

- ▶ 表層の「やり方」だけを変えようとした。
- ▶ 「変わる＝危険」という身体反応を見なかった。
- ▶ 一人で頑張ろうとして、設計なしで意志だけに頼った。

方法が悪かったわけではありません。**触る場所が間違っただけ**です。

③ 解決の方向性——もっと頑張るのではなく、止まっている層を見る

- 1 変化は意志の問題ではなく、**安全感と設計**の問題です。
- 2 大きく変えるのではなく、「無理なく動ける順番」を見つけます。
- 3 今日試せる1つ：やろうと思っていたことを、3分だけに縮小して着手する。

サイズ	内容
小	3分だけ着手する
中	1つだけ完了させる
大	（診断後に設計）7日間の行動設計に落とす

六層統合解析へ

なぜ今の悩みで止まるのかから、7日・30日の行動まで一気通貫で設計します。

診断はこちら：

<https://selftlifecontrolbu.com/mailmag-15d.html>

無料で30問診断を始める →