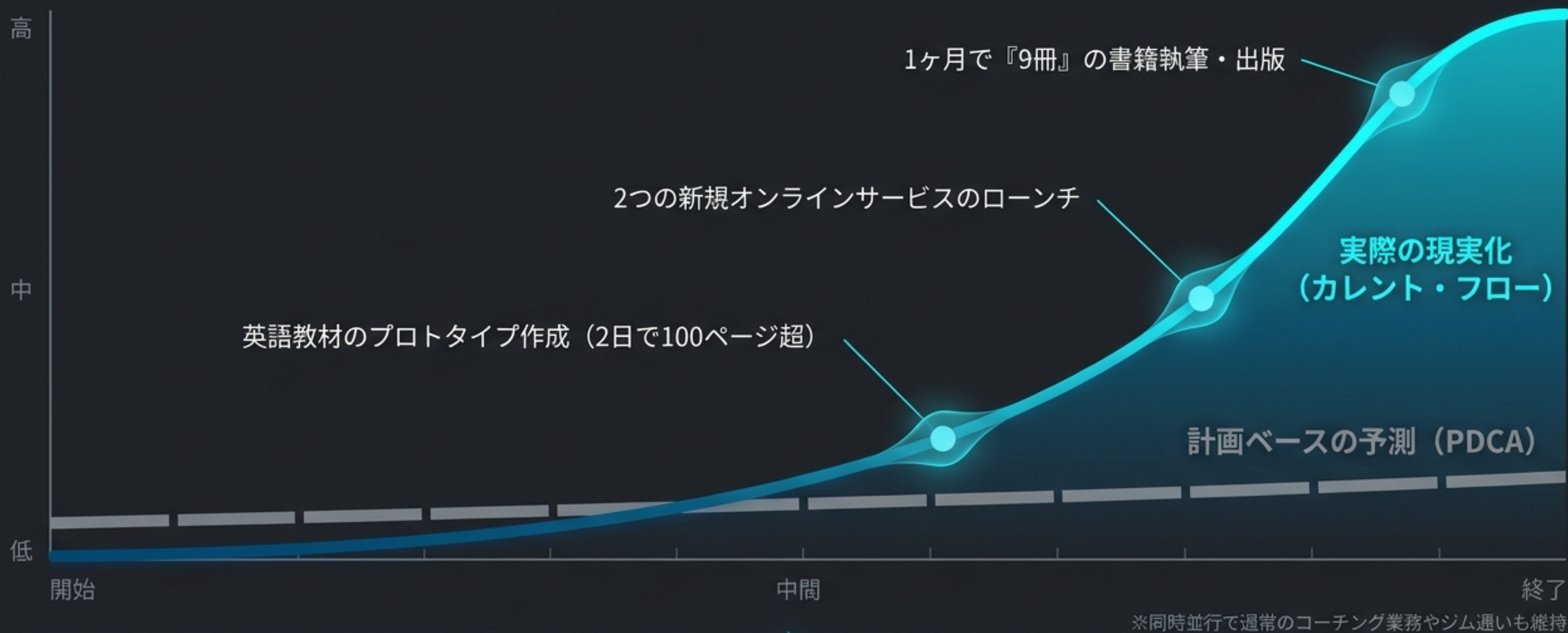


「1cmだけ動く」行動OSのアップデート

「計画とコントロールを手放し、カレント（流れ）に乗る次世代のワークスタイル」

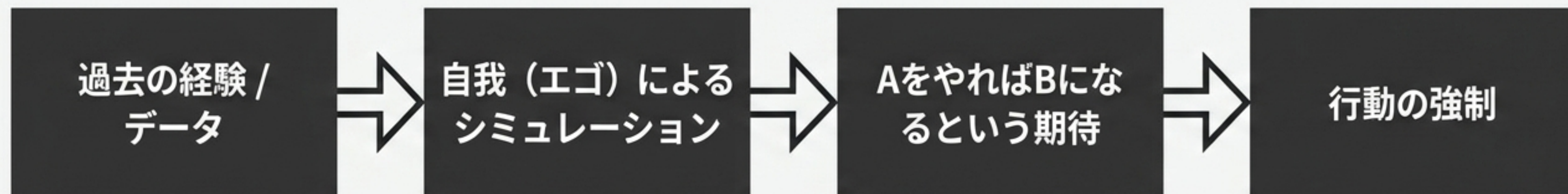
大山俊輔

計画（プラン） 「ゼロ」から生まれた驚異的な現実化



これらは『私が計画して実行した (Doing)』結果ではありません。
未来の波に乗り、後付けで現実がレンダリングされただけです。

Old OSの限界：なぜ「計画」は摩擦（フリクション）を生むのか？



過去ベースの限界

シミュレーションの枠組みは、過去の体験や思い込み（観念）の範囲を出ない。

起点が『恐れ』

『状況をコントロールしたい』『嫌な結果を避けたい』という不足感がベースになっている。

体感の悪化

目標達成のために無理やり自分を動かすため、膨大な摩擦（フリクション）と枯渇が生じる。

パラダイムシフト：因果律の逆転（未来からのダウンロード）

後付けの
物語化

現在への
ダウンロード / デコード

既に存在する
未来の波動関数



現実には『AをしたからBになる』のではなく、
『既に決まっているB（結果）に向かって、最適な行動が引き出される』構造になっている。
このインスピレーションに対して、波長を合わせる（チューニングする）ことだけが身体の役割。

比較マトリクス：旧来の『習慣術』 vs 真の『1cmの極意』

	旧：ベイベーステップ (Old OS)	新：1cmだけ動く (New OS)
行動の起点	期待・不足感 (こうしたい、避けたい)	意図・インスピレーション (流れ)
初期アクションの目的	大きなタスクを分割し、自分に強制的に着手させるため	未来からの波と波長が合うか『テスト』するため
計画性 (プラン)	PDCA、To-Doリストによる縛り (ポモドーロ等)	ノープラン、サーファーのように波任せ
結果の捉え方	自我でコントロールすべき『目標』	行動した結果として勝手に『レンダリング (形成)』されるもの
体感	摩擦 (フリクション)、枯渇	フロー、無意識の継続 (気づけば3時間没頭)

『1cm動く』 = 波長を合わせるチューニング作業



1cm動くことの真の目的は、タスクを前に進めることではない。
ふと降りてきたインスピレーションに対し、『Googleドキュメントを開く』という1cmの動作をする。

カチッ (Tuning OK)

ノイズが消え、クリアな放送を受信する。フローに入り、結果的に行動が続く。

違和感 (Tuning NG)

波長が合っていないければ、無理に続けず、すぐに回すのをやめる (降りる)。

The Surfer Model : 波乗りのフィードバックループ

1. 波の感知 (Sense)

直感やヒントが降りてくる
(例：ふとした気づき)。

2. 1cm動く (Test)

波に乗れるかテストする
(例：夜に数行だけ書いてみる)。

3. 身体的快感のフィードバック (Feedback)

アバター（身体）が優秀なセンサーとなる。
乗っていれば楽しくなり、結果的に続く。

4. 乗る or 降りる (Decide)

波が合えばそのまま数時間没頭。
波が変わったり止まったりしたら
潔く『落ちる（やめる）』。



恐れ（不安）すらも、ナビゲーションとして使う

感情：不安（恐れ）

Trigger: ゴールデンウィークの閑散期による不安感。



1cm Action: 不安をきっかけに、自社ホームページをゼロから作り直すテストを開始。

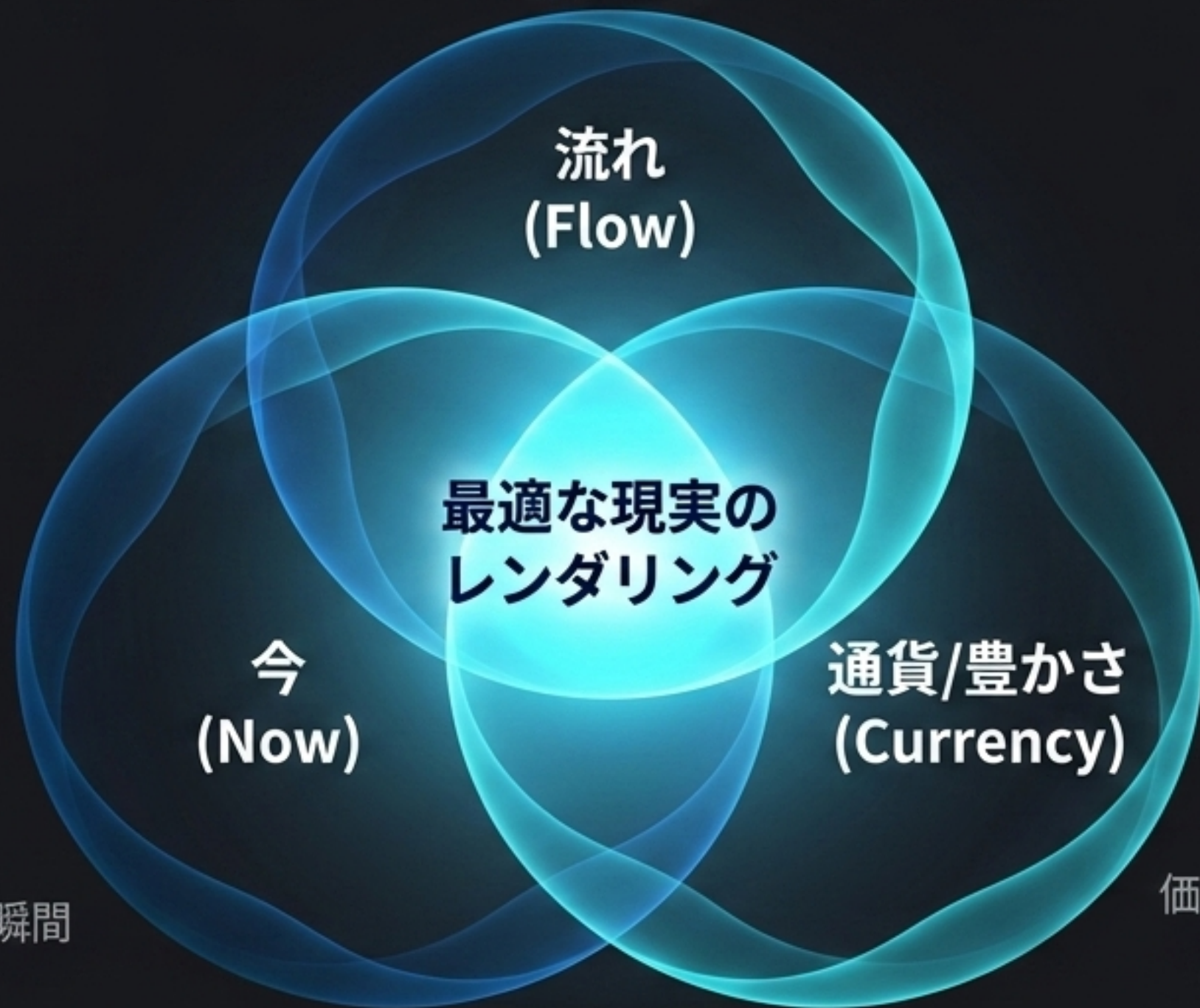
変換：クリエイティビティの波

Result: 実作業に入ると面白くなり、フロー状態へ。

どんな感情から始っても、1cm動いてみて『身体のフィードバック』が良ければ、それが正解の波である。感情は避けるべきものではなく、情報処理プロセスのひとつ。

“Current” に秘められた3つの真理

宇宙やゼロポイントフィールドから来る自然な波



過去の後悔や
未来のシミュレーションがない瞬間

価値の循環、結果としての富

今の波（カレント）に乗ること自体が、結果的に最大の豊かさ（カレンシー）を生み出す構造になっている

コントロールを手放し、展開される現実を楽しむ

人生で本当に楽しかったこと、成し遂げて良かったこと。
振り返れば、それらは『何一つ、自我で計画したものではなかった』。

私たちは元々、自分をコントロールなどしていなかった。
ただ、流れてくる波（イベント）に対して、後付けで物語を作っていただけ。

**抵抗をやめよう。波を見極め、1cmだけチューニングすれば、
抵抗をやめよう。波を見極め、1cmだけチューニングすれば、
あなたのアバターは想像を絶するポテンシャルを発揮し始める。**
