- 漠然とした不安を解消するには
  - 症状
    - やる気が出ない
    - どうしても手が止まってしまう
    - 思考停止になってしまう
  - なにで
    - 仕事
    - ブログ(本業/副業問わず)
  - 何故不安？
    - 思うようにいかない
      - 事前に少しでも戦略を立てたか
      - 過去のアクションを振り返ったか
      - 振り返った上で次に活かしたか
    - 今後どうなるか不安
      - 将来の自分をイメージして逆算したか
      - 今後どうなりたいかのビジョンがあるか
    - 現状が正しいかが不明
      - 自分なりの「解」はあるのか
      - ビジョンと現状のアクションに乖離はないか

- 【事実】動かねば何も変わらない
  - 戦略を立てる
    ＝ネタ探し&ライバルチェックetc
  - 過去のアクション振り返り
    ＝過去記事の順位やアクセスが集中している記事の原因を探る
  - 次に活かすか
    ＝過去の学びを失念せずに活かす
  - 将来の自分から逆算(不安への対処)
    ＝抽象的なイメージではなく、具体的なイメージで考える。
    その上で質が足りてないのか、量が足りてないのかを判断する
  - 今後どうなりたいかのビジョン(不安への対処)
    ＝「やる動機」を自分に言い聞かせる。そしてやる。進む。
    本当に強いビジョンがあるなら「やらない理由」は無い
  - 自分なりの「解」の有無(正しい方向へ向かうために)
    ＝無いならとにかく情報収集する
    （情報だけなら無料で優良なものがいくらでもある)
  - ビジョンと現状の乖離(正しい方向へ向かうために)
    =ブログやろうとしていていたのに、いつの間にか甘い誘惑に誘われて
    「物販完全自動化！！」みたいな情報商材に手を出していないか？
    自分にとって本当に必要な情報だけを選ぶ！←**大事**

- 動いて不安 動かず不安 大きな違い
  - 動いて不安は方向さえ誤らなければ将来的に失敗しようがない
  - 動かず不安は何も解決しないので永遠と不安になり悪循環が続く
  - 体育会系みたいな事を言いますが、不安ならとにかく進む！！
    これが大原則。
    例：レギュラーになれない・・・不安・・・・
    →だから筋トレやらない
    →一生レギュラーにはならない