

# これは撤退判断補助ツールです

今から3分で  
「今日は続けるか、帰るか」  
を決めます。

迷った場合は  
今日は終了です。

以下に当てはまるか確認してください。

- すでに当初予算を超えているか？
- 「まだ取り返せる」と思っているか？
- 今日の勝ち筋を言語化できないか？
- 今負けている理由を説明できないか？
- この台を選んだ根拠がもはや破綻しているか？

👉 Yesが1つでもある＝即撤退

以下、終了と決まった場合の行動です。

- ・カードを抜いて席を立つ
- ・ATMに近づかない
- ・コンビニでコーヒーを買う
- ・帰宅後、負けログを1行書く

理由は考えない。動作だけ実行してください。

## 最後の行動

今日の結果を 1行でメモに残してください。

▼ 負けを資産に変える記録方法

(読むのは後で良いです。)

【2025年100万負けた同志たちへ】記録をメモるだけで、救われる魂がある。私のマインドチェンジ術。