

☆☆☆ 『自己基盤-未完了の完了』

日付: 年 月 日

◇未完了を完了させる

未完了とは『完了させるべきなのに先延ばしになっている事』を指します。後でしょう、後でしょうが積み重なり、小さな気がかりが積み重なると私たちはその【未完了な事】にエネルギーを取られてしまいます。トップをとるアスリートはきまって未完了がありません。部屋や車はきれいでシンプルに整い、人間関係も良好、支払い・提出書類・メール返信などもすぐに完了させているので使いたい対象（ゴール）に向けエネルギーを注ぐことができます。まずは次のワークで未完了を完了させていきましょう。次の項目の中で自分に少しでも当てはまるものにチェックをつけましょう。それが未完了な事です。

【生活編】

- 部屋は納得できる綺麗な状態ではない
- クローゼットや引き出しの中は整っていない
- 服で1年間以上着ていないものが処分できていない
- 不要な電化製品、ダンボール、書籍などが処分できていない
- 連絡使用と思って、連絡をとっていない知人・友人がいる
- 支払いやお金関係でせき延ばししているものがある
- 提出書類や返却必要なもので滞っているものがある
- 家族やパートナーとの関係性でモヤモヤがあり気になる
- 携帯ゲームやギャンブルで時間を浪費している
- 異性関係で気がかりなことがある

【競技編】

- 技術面でやろうと思うがやれていない練習がある
- 技術面の道具関係で未完了がある
- 競技のスキルや知識で知りたいが調べていないことがある
- フィジカル面でやろうと思うがやれていない練習がある
- 食事面で必要だけど整備できていないことがある
- 意識を高めるためにやろうと思うがやれていないことがある
- 日記や記録、読書などやろうと思ってできていないことがある
- チームメイトとの関係性でモヤモヤがある
- 付き合いたくない関係者に引っかかりがある
- スポンサーや応援者への対応で未完了がある

上記をシートに書き出し、完了させるための優先順位と期限を決め、実践していきましょう。

完了ワークの進め方

1. 「生活編」と「競技編」の未完了項目を下表に書き出す。
2. 左欄に優先順位を書く。
A: 簡単ですぐに実行できる B: 手間がかかるがすぐに実行できる C: 手間がかかりすぐには実行できない
3. いつまでに完了させるかの期限を書く
4. 手帳やテキストを使い、計画的に完了させていく

【生活編】

ABC	期限	未完了項目

【競技編】

ABC	期限	未完了項目