

未完了を完了させるリスト

やりたいと思っていることを始めていなかったり、終わらせたいと思っていることを終わらせていなかったりしていると、気持ちの中になんとか未完了感が残った状態になってしまいます。

例えば、散らかったままの部屋の片付け、借りたままになっているもの...ひとつひとつは、ほんの些細なことなのですが、そういう未完了なことが重なってくると、イライラしたり、全てのことに對してやる気が起こらなくなり、本来やらなければならないことにエネルギーを集中できなくなります。

逆に未完了感がなくなると、自分の中で前に進もうという気持ちが生まれてきます。それは、ひとつひとつの細かい項目を完了させていくことで、小さいけれども、確かな充実感を味わうことができるからなのです。

今、あなたが、現状よりも更に前に進んでいける状態を手に入れたいのであれば、まず、気がかりになっていること、未完了感のもとになっていることが何であるのかを明らかにしていくことが先決です。

今、ご自身が抱えている未完了になっているものを全て書き出してみてください。書き出したリストの項目にそれぞれのご自身への『影響レベル』と『完了期限』も記入してください。

ご自身への『影響レベル』とは、それが完了したときにどれ位、安心できるのかを目安にして、感覚的な指標として以下を参考にしながらご記入ください。

- A...それが完了することで、他の項目も完了させようという意欲が出る。
- B...それが完了することで、とにかく、ホッとすることができる。
- C...それを完了できた実感はあるが、まだ、未完了感が残っている。
- D...それを完了させても、未完了な部分の存在の方が大きい。

リスト化することで、何をいつまでにやるのかが分かり、自分が抱えていることの重さを計ることができます。

未完了を完了させることで、本当のゴールにより早く到達することが可能になります。

健康状態・生活環境に関すること

| 未完了なこと | 影響レベル | 完了期限 |
|--------|-------|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

収入・支出・貯蓄に関すること

| 未完了なこと | 影響レベル | 完了期限 |
|--------|-------|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

プライベートに関すること

| 未完了なこと | 影響レベル | 完了期限 |
|--------|-------|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ビジネスに関すること

| 未完了なこと | 影響レベル | 完了期限 |
|--------|-------|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ここまでで、未完了な項目と、それをいつまでに完了させるのかということを、目に見える状態に変え、未完了なもの全体のサイズを知ることができたのではないのでしょうか。

次に行うことは、それぞれの未完了項目に、自分への影響レベルと完了期限を参考にして、完了させる優先順位をつけていくことです。大きく分けられた、4つのカテゴリーの中で優先順位をつけていくやり方と、全体を通して、優先順位をつけるやり方がありますが、できるだけ4つの分野のバランスを意識しながら進めてください。

優先順位の高いものから順番に、ひと項目ごとに、以下の質問に答えてください。

優先順位 _____ 番 カテゴリー _____ に関すること

未完了項目 _____

Q1: その項目を完了させる目的は何ですか？

Q2: その項目を完了させることは、あなたにとってどんな意味があるのですか？

Q3 :その項目を完了させるときに障害となることは何ですか?

Q4: その障害の対処方法を3 つ以上考えてみてください。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

Q 5:その項目を完了させることを、いつから どうやって始めますか?

いつから 月 日 から開始

どうやって

未完了を完了させることで、前に進むエネルギーが湧き上がってきます。それは、完了できたことによる安心感を手に入れることによってもたらされるものです。
このワークを活用してあなたの未完了をなくしていきましょう