

Привычка <делать> сейчас

Neil Fiore

Почему мы откладываем

# Беспокойство

- Большинство из нас, тех, кто считает себя прокрастинаторами, соблюдает дедлайны и избегает серьёзных наказаний
- Наши затруднения возникают из-за
  - постоянного *беспокойства* по поводу задержек;
  - чувства вины за худшее качество проектов, выполненных в последнюю минуту;
  - глубокого сожаления по поводу упущенных возможностей жизни.

# Позитивная идея

- Привычка <делать> сейчас не признаёт лень, неорганизованность или другие дефекты характера, как причину, по которой вы откладываете
- Откладывание – не дефект характера, а скорее попытка справиться с часто лишаящим нас сил страхом перед тем, что результаты нашей работы будет кто-то оценивать

# Страхи

- **Есть**
  - *страх неудачи,*
  - *страх оказаться неидеальным,*
  - *страх неосуществимых ожиданий,*которые мешают нам действовать
- *Страх оценки* – это ключевой страх, который уходит корнями в пере-  
проверку того кем вы являетесь, свою  
оценку как личности, через свою работу

# Выученная защитная реакция

- Откладывание – это выученная реакция на давление, чувство проигрыша, страх неудачи или успеха
- Если эти базовые страхи уменьшатся – то можно быстро отучиться от этой выученной тактики откладывания.

# ВЫГОДЫ

- Откладывание – даёт выгоды
- Оно уменьшает Ваш страх оценки
- Оно временно уменьшает тревожность
- Подчас задача может быть сделана кем-то другим
- Часто откладывание оказывается безнаказанным

Как мы откладываем



# Пройти по доске

- Мы используем метафору, чтобы объяснить, как бы выучиваемся откладывать
  - A. Пройти по доске, лежащей на полу
  - B. Пройти по доске, подвешенной между зданиями в 100 футах над землёй
  - C. Пройти по доске, подвешенной между зданиями в 100 футах над землёй, и задание к которому Вы идёте – охвачено огнём

# Доска

- На психологическом уровне Вы часто являетесь тем, кто поднимает доску над землёй, путём смены простой задачи на
  - rest of your worth;
  - доказательство, что вас здесь принимают;
  - прогноз того, что Вы будете успешны и счастливы или неудачливы и несчастны

- Благодаря *перфекционизму*, вы поднимаете свою задачу на 100 футов над землёй, так что любая неудача или отказ становятся недопустимыми
- Ваша потребность состоит в том, чтобы выполнять задачи идеально,
  - без тревожности;
  - с полным принятием вашей целевой аудиторией;
  - без критики

- Скорее всего, Вы из тех, кто смешивает понятия: *просто делать работу* и *проверять оценку своей личности другими людьми*. Так что любая возможная ошибка будет восприниматься, как конец света.
- Когда Вы верите, что Ваша самооценка зависит от Вашей эффективности – Вы фокусируетесь на психологической самозащите от страха провала вместо того, чтобы просто делать работу.

- Когда Вы откладываете выполнение задач – это как если бы Вы поднимали ту доску с земли повыше, «замораживая» себя, и одновременно зажигая здание, к которому пойдёте – чтобы создать давление настоящего дедлайна.
- Откладывание даёт нам возможность сопротивляться осуждению результатов нашей работы, потому что мы никогда не делаем окончательных попыток, которые потребовали бы от нас приложения всех способностей.

# Рикошет от неудач

- Успешные люди претерпевают катастрофы и банкротства. Успешные люди проваливаются множество раз и рикошетом отскакивают назад.
- ??? Провал происходит только единожды, становится суждением об оценке, становится ярлыком. (The failure fails only once, letting that one failure become a judgement of his worth, and thus his label)

- Вы можете «проваливаться» множество раз, вновь и вновь использовать свою сеть (? net), чтобы отрикошетить назад к порядку, чтобы работать над новым достижением
- Никакая книга не научит самооценке. Она может только показать Вам, как бы Вы действовали, как если бы имели хорошую самооценку
- Вы начнёте с того, чтобы заменить паттерны откладывания на позитивные привычки продуктивного человека

- Таким образом Вы становитесь более эффективны в управлении своими рабочими привычками и в обеспечении своего досуга Вы со временем выстроите хорошую самооценку
- Но это *не* будет настоящей самооценкой, пока Вы не сможете разговаривать с собой позитивным языком, который исцелит Ваше выученное с годами самоотчуждение.



- По счастью, для этого Вам не потребуются ни годы идеального психоанализа, ни тотальной любви к себе, чтобы насладиться заменой Вашего полного угроз внутреннего диалога на «выращенный» эффективный разговор с собой.
- Вы можете сделать существенный прогресс в искусстве делать работу с концентрацией, ясностью и творчеством, создавая безопасность и сочувствуя Вашему человеческому несовершенству.

Как разговаривать с собой

# Язык

- Мы фокусируемся на использовании языка, так как язык отражает наши позиции и убеждения, определяющие то, что мы делаем и чувствуем
- Напрягающие сообщения продуцируют тревожность и негативные реакции
- В дополнение к контрпродуктивности, такие сообщения являются неудачным способом указать на то, что Вы *хотите*, *решили* или *выбрали* сделать

- Обучаясь ставить под вопрос и заменять негативные формулировки Вашего внутреннего диалога, Вы сможете освободить себя от позиции по оценке своих способностей, которая не соответствует Вашему возрасту, интеллекту и силе.

# Стресс «надо»

- «Надо» – сообщает о жертвовании, сопротивлении, бремени, стрессе, замешательстве
- Ваш мозг должен одновременно удерживать две противоречащих друг другу ситуации: снабжение энергией на положенную задачу, и снабжение энергией на сопротивление тому, что нарушится само-целостность из-за стресса или угнетающей реакции

- Из-за этого замешательства, связанного с «надо», Вы застреваете, физически и эмоционально
- Попытки преодолеть это застревание, выливаются в прессование себя дисциплиной или образами страшных катастроф, после которых всё будет ещё хуже.
- Всё это только поддерживает впечатление о том, что сама задача – ужасна и болезненна

# «Должно быть» - депрессия

- «Должно быть <так>» (Should) – вызывает сравнение *идеала с плохой реальностью*
- Контрпродуктивно сравнивать *завершение и плохой старт* (Counterproductive goal compares *finished vs. bad start*)
- Зависть вызывает сравнение *восторженности <кем-то другим> с плохим собой*
- Страстное желание будущего вызывает

- Когда Вы начинаете говорить с собой на языке, который фокусируется

- на *результатах*, вместо *обвинений*;

- на *выборе*, вместо «*надо*»;

- на том, что *есть*, вместо того, что *должно быть*;

вы можете обнаружить, как Ваше тело и разум обеспечивают Вас другим уровнем позитивной энергии, без стресса или тревожности; свободной от нежелательной борьбы с прошлым или негативных сравнений с будущим



- Нет ни необходимости хотеть выполнить задачу, ни необходимости любить её. Но если уж Вы (не?) продвигаете её к результату (prefer it to the consequences of not doing it ... не делая ничего для этого???) Не понимаю!!!) , Вы можете быть в этом искренним.

You don't have to *want to do the task*, nor do you have to love it. But if you prefer it to the consequences of not doing it, you can decide to *commit to it* wholeheartedly

# ПОЗИТИВНЫЙ ЯЗЫК

- *Я иду* в магазин
- *Я буду* у дантиста в 15:00
- *Я пойду (I am going to)* в дорожный суд этим утром

# Сказать «нет»

- Создание свежих альтернативных формулировок для себя, включающих *выбор, обязательства, и способность сказать «нет»* – это важнейший шаг вперёд, к тому, чтобы иметь больший диапазон возможностей в работе над любой задачей и в изменении себя – от прокрастинатора к продуктивному человеку

- Нет, у меня не будет времени подумать об этом
- Нет, лучше у меня будет договор, условия которого я искренне принимаю чем поставлю под угрозу качество моей работы с помощью компромиссов
- Нет, я не буду оплачивать этот счёт сейчас, и я собираюсь заплатить за привелегию менять свои интересы (...??)

Пять формулировок для себя

# Негативные убеждения

- Есть пять негативных убеждений или формулировок для себя, которые ведут к откладыванию и отличают прокрастинатора от продуктивного человека
- Каждый прокрастинатор в норме демонстрирует *какие-нибудь из этих симптомов*

# Мне надо / необходимо

- Замените «*надо / необходимо*» на «***я выбираю***» в своём внутреннем диалоге

# Я должен закончить

- «Заканчивать» находится на неясной дистанции от того места, в котором Вы можете быть сейчас, в терминах способностей, уверенности и перспектив
- Замените «я должен закончить» на «**когда я начну?**» («завершить» на «приступить»)
- Это сдвигает фокус на то, что может быть сделано (tackled) уже сейчас.



# Это такое большое <задание>

- Чем бОльшим и чем более ошеломляющим выглядит проект, тем больше Ваша тенденция к откладыванию. Беспокойство подменяет естественное стремление к мотивации и любопытству
- Замените «это такое большое <задание> на **«я могу сделать этот маленький шаг»**
- Проект, как и книгу, невозможно

# Я должен быть идеальным

- Чем более вы склонны к перфекционизму и самокритике, тем тяжелее начать проект, который, как вы уже знаете никогда не будет достаточно хорош
- Замените «Я должен быть идеальным» на «**Я могу быть человеком**»
- Добавьте к этому *принятие (но не покорность)* своих человеческих ограничений

# У меня нет времени на игры

- Замените «У меня нет времени на игры» на «Я должен взять время поиграть»
- Если Вы настойчивы в том, чтобы регулярно выделять время на упражнения, на обеды с друзьями, на частые отпуска в течение года – это увеличивает Ваше внутреннее чувство ценности и самоуважения

# Всё вместе

- Прокрастинатор: «Мне надо закончить нечто больше, и сделать эти идеально, тяжело и долго работая, не оставляя себе никакого времени для игр и развлечений»
- Продуктивный человек: **«Я выбираю начать с маленького несовершенного шага, зная, что у меня достаточно времени для развлечения»**

# Постепенность

- Нет необходимости менять эти негативные мысли сразу – это займёт время
- Вы сможете быть более внимательны к ним и постепенно переключитесь <на позитивное мышление>
- Каждый раз, когда вы выбираете переключиться – вы записываете новый путь в клетках мозга, новые связи между нейронами в вашей голове

Игра без чувства вины  
Качественная работа

# Отложенная жизнь

- Про