

# УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ 2

Временные ловушки



- Временные ловушки - совершать работу, когда та не нужна.
- Ловушки – это попытки контролировать все.

1. Упорство - Продолжаем делать, но цель ушла
2. Повторение – Чрезмерное: заработать, купить еще и еще
3. Фиксация - Напряженное ожидание события: пробка, гости
4. Реверсия - «У истории нет сослагательного наклонения»
5. Опережение – Делая дело планировать и думать о другом
6. Противление - Не можем бросить занятие и перейти к другому.
7. Затягивание - Не начинаю, затягиваю процесс начала
8. Разделение - Чрезмерная занятость несколькими делами
9. Ускорение - Торопливость
0. Регулирование - Предписание, что и когда делать

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
<b>Упорство</b>	<p>Упорство или настойчивость.</p> <p>Тяжело отбросить явно бесполезное занятие, даже когда потеряна изначальная цель.</p> <p>Внутренняя потребность закончить начатое</p>	Продолжаем делать	Работаем эффективно, но цель нам вообще не нужна	<p>Остановиться и спросить себя хочу ли я продолжать.</p> <p>Не зачеркивать что-то на всю оставшуюся жизнь, вдруг что-то изменилось и нам не будет от этого плохо</p>	

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
<b>амплификация</b>	Чрезмерное усилие, растрачивающее наши ресурсы	повторение	Цель есть, но эффективность очень низка	Нельзя ли добиться большей выгоды, приложив ту же энергию к чему-то еще. Это и есть критерий момента, когда стоит поставить точку. Действительно ли эта работа необходима для достижения моей цели	Зарабатывать намного больше денег, чем можете потратить. Деньги, власть, мудрость, добродетель.

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
Фиксация	<p>Совершается каждый раз, когда мы зависим от внешних обстоятельств. Завершается во время наступления события.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Найти бесполезное занятие</li> <li>• Повторение, желание, вздохи и жалобы</li> <li>• Состояние напряженного ожидания</li> </ul> <p>Ускорить наступление застывшего будущего.</p> <p>Беспокойство – форма фиксации.</p>	<p>Продвижение к цели заблокировано ожиданием чего-нибудь. Делать нечего, а мы все равно что-то делаем.</p> <p>Если не можем решить – отложи решение на потом.</p>	<p>Когда ничего сделать нельзя, чтобы приблизить цель, лучше всего забыть о ней и заняться чем то еще. Периоды вынужденного ожидания – лучшее время, чтобы предаться маленьким радостям. Не делать вообще ничего.</p> <p>В жизни репетиций не бывает. Она идет прямо сейчас.</p>	<p>Ждем гостей, ждем такси, стоим в пробке, ждем завершения урока, ждем, когда дети закончат что-то,</p>

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
реверсия	<p>Временная противоположность фиксации.</p> <p>Реверсия никогда не завершается сама.</p>	<p>Тщательно пытаемся изменить необратимое прошлое</p> <p>Вина, стыд – разновидности, формы реверсии.</p>		<p>Если не ждать, то не будет и разочарований.</p> <p>Несбывшиеся события лучше считать несуществующими.</p>	<p>Было-бы, надо-бы.</p>

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
<b>опережение</b>	Начиная работу слишком рано мы перерабатываем. Исключение непредвиденного.	Решать, что делать дальше, прежде чем мы закончили с задачей, стоящей перед нами сейчас.	Все и так прекрасно там, где мы сейчас. Надо ощущать полноту жизни.	До получения более полной информации не действуем. Заранее не переживать, а когда случилось, пойти в ванную и провести сеанс примирения с реальностью. Планы, которые никак не влияют на нашу текущую активность – преждевременны.	



Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
<b>противление</b>	<p>Цепляемся за прежнее занятие. Для исключения непредвиденного.</p>	Ну еще чуть-чуть	<p>Когда мы не сопротивляемся наступающим переменам – это не стресс</p>	<p>Должны отложить - при экстренной ситуации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- когда представляется благополучный случай.</li> <li>- когда возникает внезапная помеха.</li> </ul> <p>Когда правит вселенная, стоит расслабиться и наслаждаться ездой.</p>	

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
Затягивание	Затягивание процесса, который сами же и решили начать. Ищем, что угодно, лишь бы не заниматься полезным делом.	Отвращение к новой работе, к новым занятиям. Общее и бессознательное сопротивление против прекращения всех незавершенных дел в жизни. Когда мы тянем время, кажется, что мы свободны от всех планов. Новая задача может появиться, когда мы уже заняты ничегонеделанием		Первой выигранной схватки над затягиванием достаточно для победы. Стоит только начать. И, прежде чем мы сможем обратиться к чтению желанной книги, нам необходимо провести сеанс самоэкзорцизма: изгнать из себя всю эту череду дел и делишек, наперебой требующих посвятить им время. И возникает инерция движения. Сразу завершать всю работу не требуется. Дорога в тысячу миль начинается с первого шага.	

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
<b>разделен ие</b>	Внимание неделимо в принципе. Пытаемся делать несколько дел одновременно.	либо наше сознание совершает постоянные прыжки от одного дела к другому, либо одно из занятий переходит в бессознательный автоматический режим функционирования.	Мотив две вещи одновременно – ускорить выполнение работы, но это обман. Сознание не может думать одновременно.	Любой порядок приоритетов лучше беспорядка. Разбирайся с делами по отдельности. Оставлять лучшее на конец – но лучше всего вообще не разделять. Перестать разрываться на части. Поупражняться в однонаправленности. В реальной жизни не бывает ситуаций, когда нужно делать больше одной вещи одновременно. Чрезмерная занятость всегда ловушка.	

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
<b>Ускорение</b>	Делаем что-то с большей, чем необходимо скоростью	<p>Недостатки</p> <p>1) мы с большей вероятностью способны наделать ошибок и 2) сама работа становится более неприятной из-за раздражающего ощущения спешки. потому что нам как можно скорее нужен результат или потому что на очереди у нас другие дела, которые не ждут.</p> <p>Мы не стали бы кое-как и наскоро делать какую-то безобидную или тем более приятную работу, если бы в это время не держали в уме какой-то другой проект или другие обстоятельства.</p>	делаем задачу еще неприятнее, поскольку не располагаем временем на восприятие положительной стороны происходящего. лихорадочное проглатывание того, что могло бы стать прекрасным изысканным ужином.	<p>Если более быстрые действия усугубляют возможные недостатки, ничего не добавляя к выгодам, значит, мы действуем слишком поспешно.</p> <p>Если бы у нас не было планов на будущее, нам некуда было бы спешить.</p> <p>Мы полностью посвятили бы себя текущему занятию - и взяли бы от него все.</p> <p>Скорость никоим образом не улучшает наше положение.</p> <p>С таким же успехом мы могли бы делать все то же самое спокойно.</p>	

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
регулирование	Бессознательные предписаний	<p>мы морочим себе голову тем, о чем вообще не нужно думать.</p> <p>Формулируем свое отношение к предметам, которые никак не относятся к нашей жизни, принимаем решения, которые лучше оставить на волю случая, или же настойчиво, шаг за шагом, описываем происходящие события - словно фильм под названием реальность нуждается в нашем комментарии.</p>		<p>Подчинение импульсам делает нашу жизнь приятнее.</p> <p>Не надо думать и себе приказывать – просто делай??????</p>	

Название:	Суть:	Форма:	В отношении цели и эффективности:	Варианты выхода:	пример
формулирование	Бессознательные описания. непрерывное проговаривание того, что нам кажется истинным. Нам недостаточно просто наслаждаться.	Нельзя одновременно любоваться и оценивать (РАЗДЕЛЕНИЕ).		Постоянные напоминания самим себе, что мы занимаемся уборкой дома, только высасывают из нас энергию, разделяют наше внимание и заставляют противиться новым альтернативам. Когда мы заняты этим, нет необходимости держать что бы то ни было в уме.	

Большинства ментальных ловушек можно избежать, просто сосредоточившись на текущей задаче.

- Моете посуду или в магазине - не думайте, что будет дальше или что происходило до того.
- Есть только эта грязная ложка, эта улица перед нами.
- Любое отклонение в сторону - и нас поджидает ловушка.
- Если наши мысли устремляются в будущее, мы оказываемся в состоянии фиксации или опережения.
- Если мы обращаемся к прошлому, то попадаем в ловушку реверсии или

- Бесконечный груз нереализованных планов и нерешенных задач – ПОЭТОМУ мы всегда и безостановочно думаем.
- Едва завершив одну работу, мы оказываемся лицом к лицу с чередой незавершенных дел и проектов.
- Мы погружаемся в опережающее планирование бесконечного будущего и в столь же нескончаемую реверсию - обратное движение к уже неисправимым ошибкам и неудачам прошлого.



# Наблюдение за мыслью необходимо, чтобы:

- Научиться распознавать и осознавать ментальные ловушки в процессе жизни.

# ВНИМАНИЕ

- ОСТОРОЖНО С ЧУЖИМИ МНЕНИЯМИ!!!
- ЭТО ПРОСТО МОЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ!!!