

Русский супергерой - Завтрамен

Всё будет сделано, но завтра



- Практикующий психолог;
- Коуч;
- Член Ассоциации развития психотерапии и психоанализа;
- Член Ассоциации коучей ICM



8-988-089-00-00



kolomiec_anna



https://vk.com/madama_k

Цикл прокрастинации:



Мы откладываем:

- 1) когда у нас депрессия;
- 2) когда нам страшно;
 - страх неудачи
 - страх критики и оценки
 - страх успеха
 - страх конфликта
 - страх неизвестного, неопределенности.
- 3) когда задание неприятно;
- 4) когда нас пугает внутренний критик;
- 5) когда мы боимся ошибиться;
- 6) когда мы избегаем встречи с неприятными эмоциями;
- 7) когда задача очень большая;
- 8) когда задача вызывает внутренний конфликт;
- 9) когда мы хотим сделать все идеально;
- 10) когда мы не знаем, с чего начать;
- 11) когда не удовлетворены базовые потребности;
- 12) когда мы делаем что-то новое.

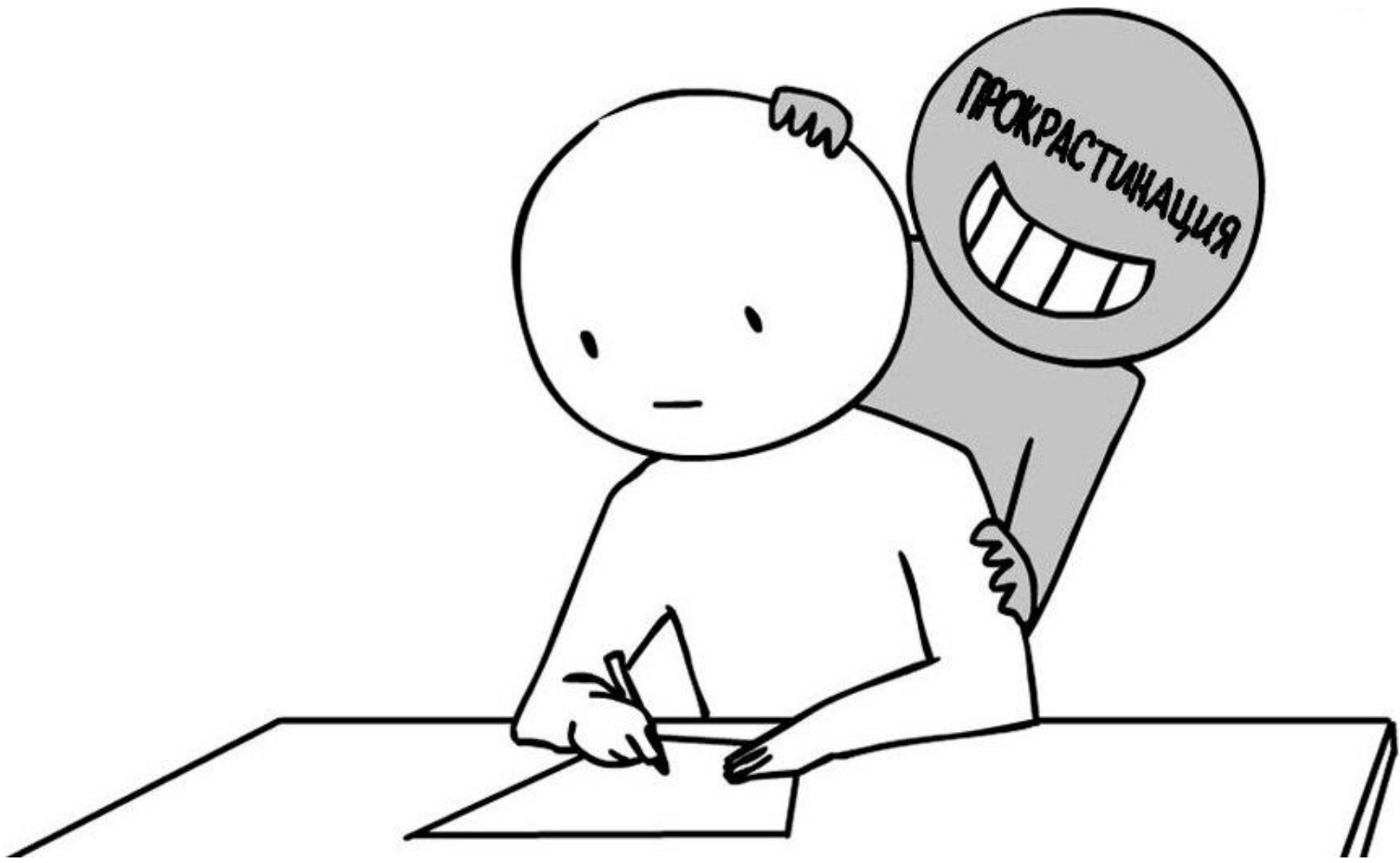
Мистер, его величество

Маслоу



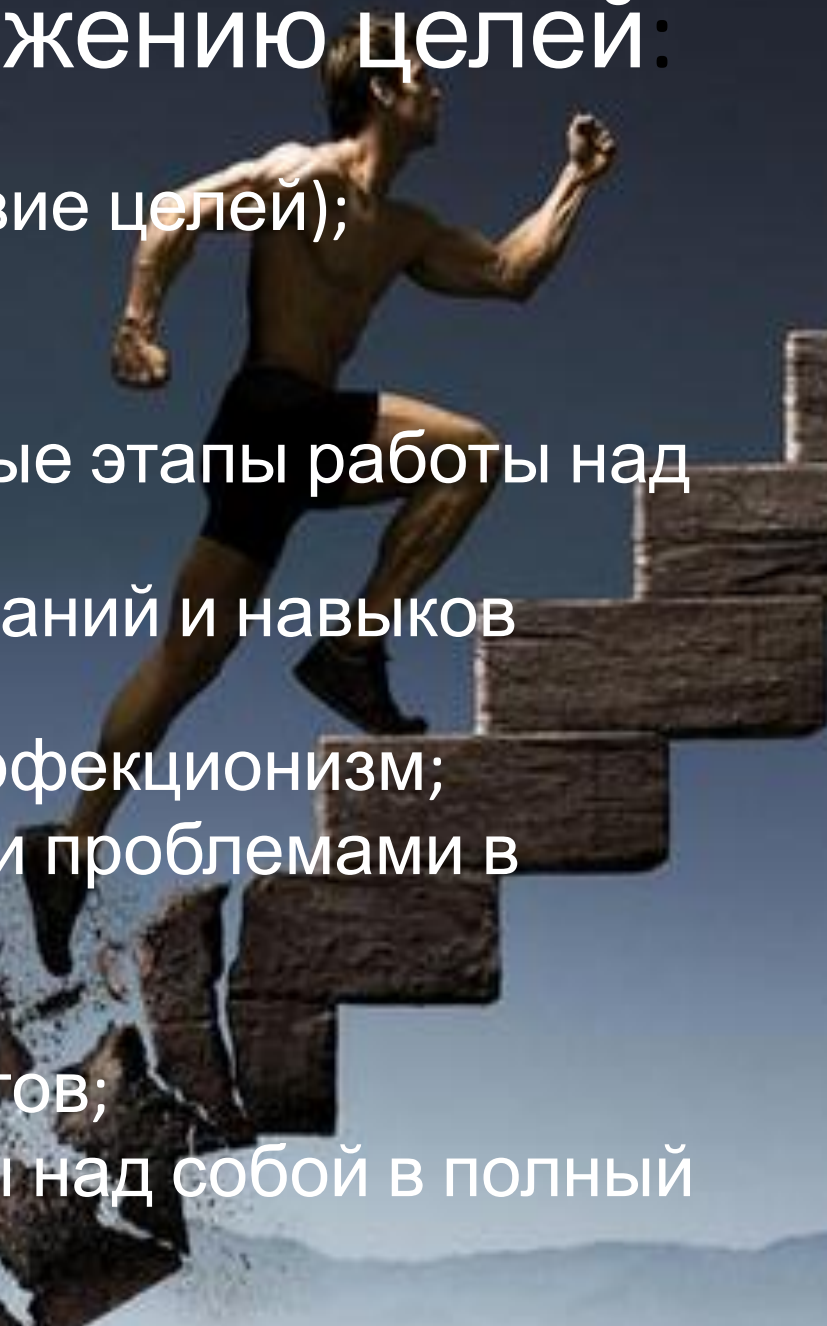
Статистика:

- 3% идей доходят до этапа действия;
- 79% людей ставят цели в новогоднюю ночь, но только 6% их достигают.



Ловушки по достижению целей:

- неопределенность (отсутствие целей);
- несерьезность намерений;
- «не то время»;
- нежелание проходить сложные этапы работы над собой;
- отсутствие системы напоминаний и навыков самоконтроля;
- ожидание совершенства, перфекционизм;
- желание справиться со всеми проблемами в одиночку;
- заикливание на неудачах;
- отсутствие запасных вариантов;
- превращение ошибок работы над собой в полный отказ от своих намерений;
- разрушающее окружение.



Способы и техники, которые можно использовать в борьбе с прокрастинацией:

- 1) Услуги психолога;
- 2) Фрирайтинг;
- 3) Действия по борьбе с тревогой;
- 4) Начать с легкого;
- 5) Ставить дедлайны;
- 6) Разбить задачу на маленькие кусочки;
- 7) Вознаграждать себя;
- 8) Энергия активации;
- 9) Возможность на срыв;
- 10) Спираль успеха;
- 11) Составляем план;
- 12) Отдыхайте и набирайтесь сил.



Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	A	B
НЕ ВАЖНО	C	D

Матрица Прокрастинатора

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	К1 СДЕЛАЙ ЭТО КОГДА ЭТО БУДЕТ <i>НЕВОРЯТНО</i> <i>УЖАСНО</i> СРОЧНЫМ	К2 ДЕЛЕГИРУЙ БУДУЩЕМУ СЕБЕ
НЕВАЖНОЕ	К3 СДЕЛАЙ ЭТО КОГДА К1 СРОЧНЫЙ	К4 СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС (и, возможно, так же делай это всегда)

Спасибо за внимание!

