Как преодолеть сопротивление

Лень

Это отсутствие желания делать что-либо. Часто она возникает из-за усталости, выгорания, перфекционизма или когда задача кажется скучной и рутинной. [1]

Как распознать?
Физическая апатия, сонливость, мысли: «Не хочу ничего делать».

Прокрастинация

Это состояние, при котором человек занимается менее важными задачами, вместо того чтобы выполнить главное или необходимое действие, откладывая его на потом. [5]

Как распознать?
Внезапная уборка, проверка соцсетей, выполнение неважных дел вместо одного важного, тревога и чувство вины.

Как справиться?

1. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах. Если вы привыкли к внутреннему критику, который сосредотачивается на ваших недостатках, проведите инвентаризацию своих сильных сторон. [2]
2. Правило «Всего 5 минут». [3] Договоритесь с собой заняться делом всего на 5 минут. Часто начав, вы включаетесь в процесс и продолжаете, но даже если нет, это лучше, чем ничего.
3. Вознаграждайте себя. Сразу после выполнения неприятной задачи сделайте что-то приятное (прогулка, вкусный перекус). [4]

1. Метод «Съесть лягушку»: выполните самое неприятное дело самым первым с утра. Тогда оставшийся день пройдет легче и приятнее. [6]
2. Декомпозиция: разбейте главную задачу на очень маленькие шаги и выполняйте их постепенно, а не все сразу. [7]
3. Избавьтесь от отвлекающих факторов: спросите себя, что больше всего отвлекает ваше внимание и отключите эти источники отвлечения. [7]

Ваш путь к цели состоит из маленьких шагов — начните с одного прямо сейчас. Вы справитесь!

1. Мэдсен Т. Концепция лени и характеристика других как ленивых // Человеческие арены. — 2018. — Том 31, № 4, с. 503-519. — DOI: 10.1007/s42087-018-0018-6 .
2. Пройер Р.Т., Гандер Ф., Веллензон С., Рух У. Позитивные психологические вмешательства, основанные на сильных сторонах: рандомизированное плацебо-контролируемое онлайн-исследование долгосрочных эффектов характерного сильного вмешательства по сравнению с менее сильным вмешательством. Передовая психология. 2015;6:456. doi:10.3389/fpsyg.2015.00456
3. Когнитивно-поведенческая терапия. Покончите с прокрастинацией с помощью правила 5 минут // COGB-терапия. — URL: https://cogbtherapy.com/cbt-blog/end-procrastination-5-minute-rule дата обращения: 27.04.2024.
4. Зломузица А., Прейссер Ф., Шнайдер С., Маркграф Дж. Повышение осознаваемой самоэффективности способствует исчезновению страха у здоровых участников. Нейробиология переднего плана. 2015;9:270. doi:10.3389/fnbeh.2015.00270
5. РАНЭПА. Прокрастинация: что это простыми словами и как с ней бороться // РАНЭПА. — URL: https://www.ranepa.ru/blog/obrazovanie-i-samorazvitie/prokrastinatsiya-chto-eto-prostymi-slovami-i-kak-s-neyu-borotsya/?utm_source=google.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=google.ru&utm_referrer=google.ru, дата обращения: 27.04.2024.
6. Трейси Брайан. Съешь эту лягушку!: 21 отличный способ перестать прокрастинировать и делать больше за меньшее время / Брайан Трейси. — [Сан-Франциско]: Берретт-Келер, 2017. — 256 с.
7. Шрагер С., Садовски Э. Выполнение большего объема работы: стратегии повышения научной продуктивности. Окончил медицинское образование. 2016;8(1):10-13. doi:10.4300/JGME-D-15-00165.1

ADC-124912 v1.0 02/26