

Памятка

Сегодня разобраться с прокрастинацией нам поможет восьминогий конь Одина из скандинавской мифологии - **СЛЕЙПНИР**.

Разделим восьминогого коня пополам и получим два буквосочетания – **СЛЕЙ** и **ПНИР**.

ЧЕТЫРЕ причины откладывания важного дела на потом:

- Перфекционизм;
- Надежда на лучшее будущее;
- Испуг;
- Развлечения.



Перфекционизм, стремление человека сделать всё абсолютно правильно и на высшем уровне может мотивировать нас постоянно совершенствоваться в своём деле и одерживать победы над собой, НО только до тех пор, пока мы даём себе право на ошибку и не предъявляем чрезмерно высоких требований.

Получив в школе задание по подготовке доклада, мы конечно же представляем, что наш доклад будет самым лучшим и интересным, с аплодисментами в конце.

Такой позитивный ориентир на будущий успех может очень хорошо нас замотивировать – но следует быть осторожным – если мы не дадим себе права на ошибку произойдёт противоположное: понимая, насколько сложно будет подготовить идеальный доклад, и что в данный момент нам с этим не справиться, мы подсознательно не можем с этим смириться и предпочитаем не готовиться к докладу вовсе, чем сделать его неидеально.

Надежда на лучшее будущее.

Мы очень часто переоцениваем своё будущее. Реальность обычно не столь благоприятна, как мы планировали. Но это почему-то не мешает нам предполагать, что будущее всё же будет другим. «Завтра я, конечно же, смогу это сделать» говорим себе мы. Наше будущее видится нам невероятно продуктивным и динамичным. Но в реальности, наше с вами сейчас – это «завтрашний день» нас из прошлого. И если вчера мы не начали готовиться к докладу, отложив его «на потом» в ожидании сил или вдохновения, то сегодня для нас это будет так же сложно, как и завтра.

Испуг

Иррациональный страх перед неизвестной нам сложной задачей (особенно если вы перфекционист), или боязнь потерпеть неудачу, показаться глупыми незаметно может управлять нами.

«Если я буду долго готовиться к экзамену, и получу тройку, получится, что я бездарь. А если я не буду готовиться, и получу тройку, то это потому, что я мало готовился и смекалистый»

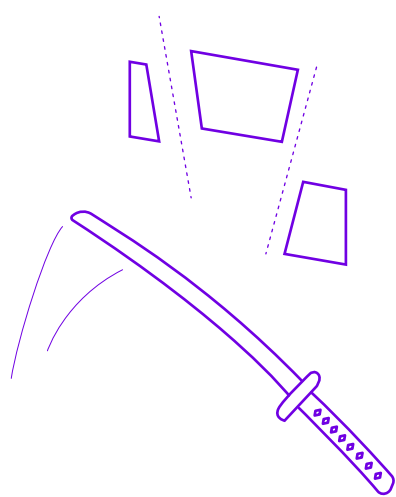
Опасение или боязнь чего бы то ни было заставляет нас откладывать дела на потом (и не только дела, но даже размышления над этим) и находить вместо этого легкие и безопасные занятия. Например **Развлечения**.

Развлечения

Пока за нами не следит родитель в комнате или учитель в классе, и мы не понесём никакого наказания за откладывание дела, мы, под незаметным действием предыдущих причин, легко можем с абсолютной уверенностью сказать «у меня точно нахватит на это времени потом» и отложить подготовку ещё на два часа даже в последний день до контрольной, предавшись сиюминутным развлечениям.

Для того чтобы оседлать восьминогого СЛЕЙПНИРА, название которого, как по мне, очень хорошо отражает суть тайм менеджмента – иногда нужно дать себе sleep (англ. «спать» – прим. ред.), а иногда и пинка, нам понадобится также и его передняя часть – **СЛЕЙ**, в которой спрятаны оставшиеся четыре ноги, балансирующие первые четыре причины прокрастинации и не дающие им отвалиться.

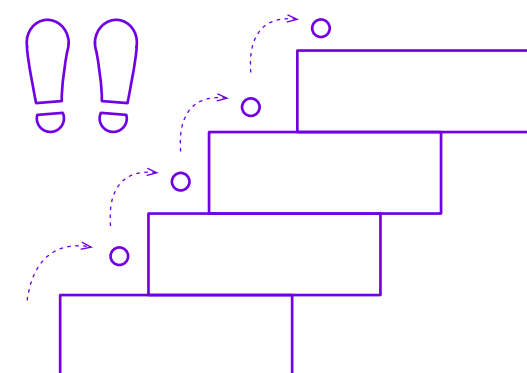
Итак, инструменты, которые нам понадобятся – **Самурайский меч, Лестница, Ежовые рукавицы, и змей Йормунгарр**, кусающий себя за хвост.

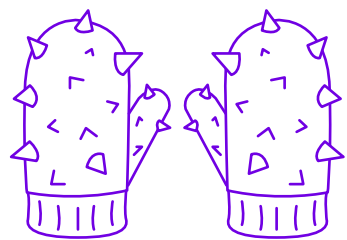


Самурайским мечом мы разрубаем даже самые длинные и на первый взгляд сложные задачи до мельчайших кусочков, выполнять которые будет не так проблематично – и награждаем себя за их прохождение. Нужно подготовиться к экзамену? Не рассматривайте это как один огромный присест в 4 часа подряд – разрубите самурайским мечом этого противника на короткие 15-ти минутные заходы – и отправляйтесь в бой.

Лестница поможет нам сразу не прыгать с места в карьер, а учиться шаг за шагом в процессе выполнения задачи.

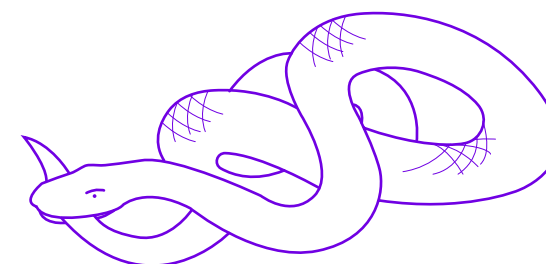
Используя Лестницу, мы сначала поднимаемся на первую ступень, [кхм садимся писать доклад], смотрим по сторонам [в пустой лист], понимаем, что нужно сделать сейчас чтобы переступить на следующую ступень [составить скелет своего доклада], учимся, делаем - и двигаемся дальше. Главная задача — собраться с силами и сделать первый, самый сложный шаг.





В **Ежовые рукавицы** мы берём себя, когда сели работать – но не долго, а то можно совсем иссохнуть! Садимся, ставим себе таймер на 15 минут – и на эти 15 минут представляем что над душой стоит самый строгий в мире учитель, не позволяя ни на что отвлекаться – и работаем не покладая рук, в конце не забыв про небольшой отдых или вознаграждение).

И наконец **Йормунгарр**. Змей, в скандинавской мифологии выросший до таких размеров, что опоясал всю землю и вцепился в свой собственный хвост, сомкнув начало и конец.



Планируйте большие дела от конца к началу

Это может показаться странным, но если мы сначала определим последний этап нашей работы, а затем от него начнем расписывать мелкие и промежуточные этапы, то вскоре станет ясно, что начинать работу надо уже сейчас, а не через 2 дня, как нам казалось.

Опираясь на мощную четвёрку передних ног, подхватывая четырьмя задними, ваш Слейпнир может разогнаться до невиданных высот.

И теперь мы знаем о нём немного больше.

Но знания без практики – лишь половина баланса!

Так что прямо сейчас, кроме того чтобы поделиться этим видео с друзьями, сделайте пусть даже малый, но один из первых шажков на встречу своему успеху.

Задание

Позовите коня СЛЕЙПНИРА на помощь, когда столкнётесь с трудной задачей.

1. Разберите по пунктам, что мешает вам приступить к делу.

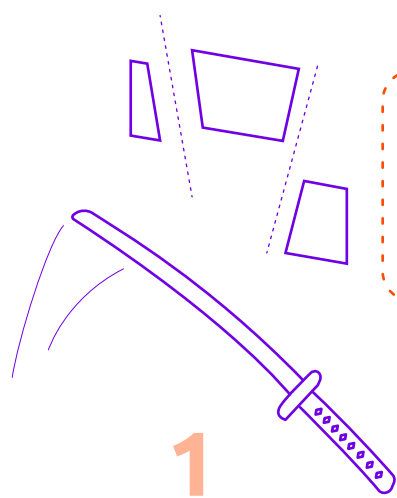
Перфекционизм — боитесь ли вы сделать не идеально?

Надежда на лучшее будущее — рассчитываете ли вы на удачу при планировании?

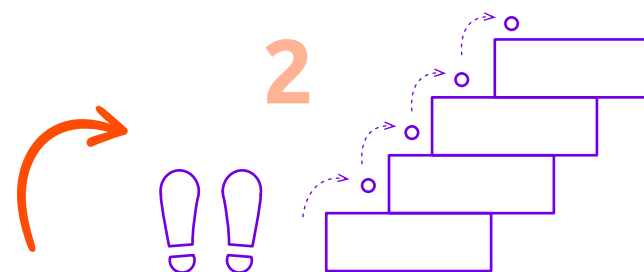
Испуг — пугает ли вас процесс или результат?

Развлечения — что может вас отвлечь?

2. Примените инструменты, которые помогут справиться с прокрастинацией.

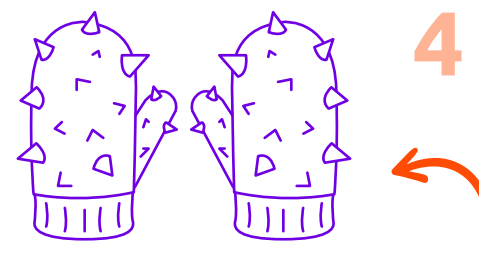


Самурайский меч — разделите задачу на этапы и составляющие.



Лестница — не беритесь сразу за всё, сделайте первый шаг.

Йормунгарр — спланируйте и пропишите образ результата, к которому стремитесь (помните про критерии ДИСКО).



Ежовые рукавицы — договоритесь с собой, как и сколько вы будете работать, и следуйте этому плану. Нарезьте работу на маленькие этапы, которые не успеют вас напугать или утомить.

