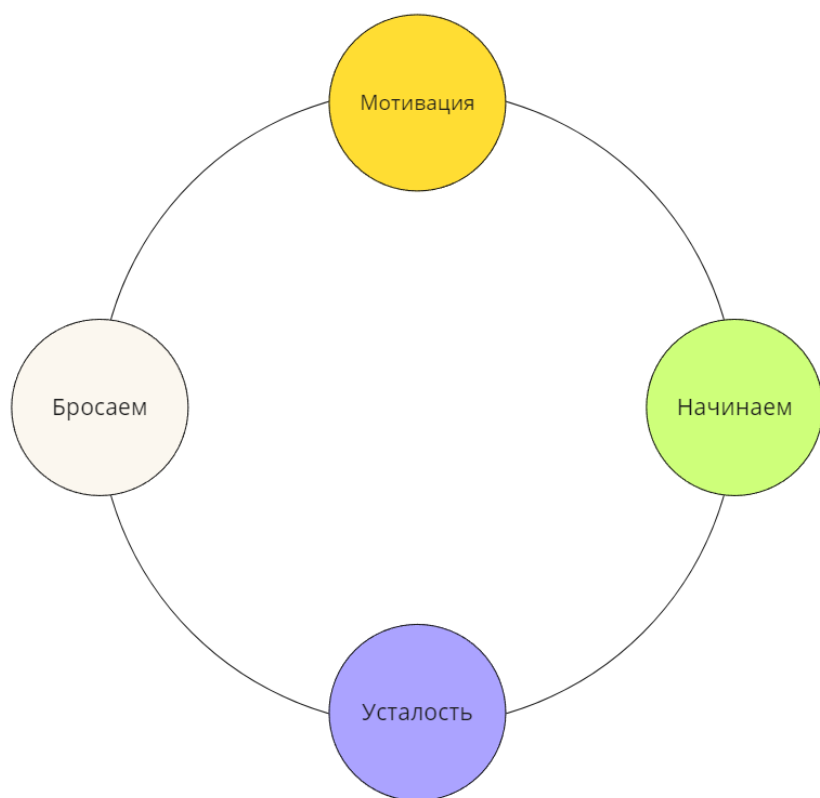


Как не бросать заниматься делом?

Наткнулся на **базовое видео** от участника нашего сообщества и решил сделать саммари. Материал может быть полезен на начальных этапах внедрения привычки, занятия любым другим делом или же просто на осмысление. Когда автор начинал заниматься чем-либо, он часто входил в замкнутый цикл: Мотивация → Начинаем → Усталость → Бросаем → повтор цикла.



Как перестать сдаваться?

Практические шаги

По мнению автора видео, люди при попытках начать заниматься каким-либо делом, пытаются сразу охватить всё. Какое-то время на мотивации можно это делать, но сколько раз вы так начинали? Если это подготовка к ЕГЭ, то каждый день по большому количеству пробников. Если это спорт, то сразу три раза в неделю по полтора часа. Однако, если брать

аналогию из игр, будучи первым уровнем жить в локации 10 уровня долго не выйдет, вы не убьёте дракона с деревянной палкой.

1. Начните с малого

Обуздайте своё эго. Например, хотите заниматься спортом? Начните с одного подхода отжиманий ежедневно. Да, это скорее всего не даст результат для гипертрофии, но это поможет в постоянстве, привычке и постепенной адаптации к нагрузке. Автор именно делая один подход в день, в течении двух месяцев смог привить себе постоянство заниматься спортом, после этого легко начал ходить в зал. В зале он также начинал с малого, только несколько движений. Если вы чувствуете что начинаете терять мотивацию - оставайтесь на том же уровне, не идите дальше, и просто делайте его до тех пор, пока не станет слишком легко. Так просто будет меньше шансов попасть в подобный цикл и бросить, теперь цикл будет: Делаю → Адаптируюсь → Хочется больше делать.

2. Прогрессия, цель и приоритеты

Возьмём трекер привычек, его цель - постоянно заниматься и отслеживать действие N. Прогрессия - это ваш план, то с чего вы начинаете в первую неделю и как вы постепенно по неделям повышаете прогрессию. Нужно понимать приоритеты и не закидывать в трекер десятки привычек. Сделайте себе несколько основных, которые вам необходимо привить и отслеживайте их. Также, внесите критерий, если например 5/7 дней вы выполнили, не переходите на "следующий уровень", не идите в прогрессию, а оставайтесь на этом же, до тех пор пока не станет легко.

3. Визуализируйте неудачи

Что будет если вы не выполните привычку или не сделаете то действие которое вам необходимо? Например, не будете готовиться к экзамену? Вы точно плохо его напишите, если не буду готовиться. Значит, начинаем с малого, садимся и решаем хотя-бы одну задачку. В итоге делаешь одну задачку, а потом ещё одну... Также, подумайте о том, как можно избежать невыполнения.

4. Воспитывайте любовь к делу и заботу о себе

Иногда, мы делаем вещи потому что мы злые, нас что-то достало, хотим другим что-то доказать, либо из-за тревожности и стресса. Это бывает нашим топливом, но в конечном итоге этот подход плохо себя показывает. Что заставляет нас слишком быстро лезть в дело? Эго, комплексы, недостатки. Когда вы любите себя и своё дело, вы спокойно можете идти в своём ритме, которые позволит вам идти постоянно. Тише едешь, дальше будешь.

5. Меньше говорите

Когда вы что-то делаете, у вас есть энергия на это дело, не трать энергию понапрасну. Подходите стратегически к своим планам, когда вы говорите о деле или планах, энергия которую вы могли вложить в действия тоже тратится. В итоге, чем больше вы говорите, тем больше вероятность снова бросить. И не забывайте, если вы перестаёте заниматься чем-то,

ваш "уровень" падает, а значит возвращаться также придётся с более низких этапов. Надеюсь, это поможет кому-то не бросать и не сдаваться) Помните, дисциплина - мать победы, вот кстати **старый добрый курс**.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)

Дополню из своего опыта, мне помогает не бросать начинания:

1. Перенос фокуса с результата на процесс.

Часто сверяться с идеальным результатом утомляет и демотивирует. Достаточно ли я быстро двигаюсь или нет? Приду к цели или нет? Если сформировать фокус на процессе — появляется естественный интерес и гармоничный рост. (Об это книга «Поток» Михай Чиксентмихайи)

2. Комплексное переосмысление целей и задач.

Были десятки раз, когда я покупал то, что не оправдало ожиданий, вкладывался туда, куда не стоило. Всё это происходи в следствии непонимании своих ценностей и отсутствием контакта со своим телом, а также пониманием потребностей. Сразу не получится переосмыслить все свои задачи и приоритеты, но постепенно переключаться — лишним не будет. Тут в помощь и квадрат Декарта для постановки целей и пирамида потребностей Маслоу. Про постановку целей **был целый стрим** от прекрасного лектора.

3. Выполнять задачи без стараний, усилий, внутренней критики.

Это не значит делать спустя рукава. Дихотомию не разводим. Сейчас возьмите и постарайтесь встать, а после этого сядьте и просто встаньте (без старания). Гиперконцентрация нужна крайне редко, не перегибайте с этим. Чаще всего мы находим решения повседневных задач без напряжения, в расслабленном состоянии и при этом в тонусе. Внутреннего критика — заменяем на внутреннюю поддержку.

4. Право и время на качественный отдых.

Заранее планировать время в рамках дня для отдыха. В плане развития побеждает не тот, кто больше всего сделает сегодня, а тот, кто делает это дольше всего. Отдых в этом плане очень помогает. Качественный отдых чаще всего предполагает под собой не переключение с одной вкладки браузера на другую, а переключение на деятельность, которую вы можете делать в автоматическом режиме (лёгкая уборка, прогулка, полежать на диване, разминка, готовка, творчество).

5. Правильное отношение к отсутствию результатов, плато, откатам.

Заезженная фраза, но нет ошибок у того — кто ничего не делает. Наш организм и психология заточены на гомеостаз. Это формула выживания, поэтому сложно меняться и существенные перемены мы сдерживаем. Поэтому всё выше перечисленное — это

показатель роста. И я со смирением продолжаю деятельность, несмотря на откаты.

Автор **заметки**: Азарчи (Никита)

Revision #1

Created 23 February 2024 08:48:52 by matvey033

Updated 23 February 2024 08:57:21 by matvey033