

Преодоление препятствий на пути к продуктивности

- [Преодоление страха](#)
- [Черная полоса в жизни](#)

Преодоление страха

Много тут написали, я не знаю ответили ли тебе на вопрос, но есть опыт в таких страхах и сомнениях. Единственное, что помогало, это просто начать и найти рядом людей, которые не дадут тебе сидеть на месте и бояться. Допустим у меня был и есть мастер, перед которым я никогда не мог проявлять лень или нежелание работать. Когда он на меня смотрит, я верю в себя на все сто, потому что я не могу при нём быть скажем так неудачником и делаю все чтобы у меня все получилось, это скажем так привычка. Реально все в голове, если человек реально старается и у него есть талант в том деле в котором занимается, он сделает хорошо. И тут все хорошие надо запоминать, потому что когда придёт стагнация, апатия, все успехи забываются и начинается самобичевание и сомнения. Но как и учили меня, дело, которое не получается, сделай его 1000 раз и тогда у тебя получится и ты даже думать не будешь о том как ты это делаешь. В общем дай понять мозгам, что если будешь максимально стараться, всегда будет хорошо, коли в этом чувствуешь талант.

2 совет. Люди часто думают, как сделать это или иное дело, но это дело твоих ментальных способностей, самые лучшие вещи сделаны почти неосознанно, так что думать надо над тем «ЧТО» ты делаешь, а не «КАК» это сделать, это сфера таланта, Моцарт не думал, как играть и писать свои произведения, он думал что я буду писать и что я будут играть, остальное талант. Вывод: в сферу как лучше не лезть, будет стагнация, думай про что ты делаешь, а там интуиция подскажет, не думая про страх)

Автор сообщения: Yelisey#9035

Концентрация внимания(не буду говорить, про здоровый образ жизни, это очевидно). Нужно уничтожить все лишнее. Есть работа, есть цель, больше ничего попадать не должно, все "незанятое" время медитация. Т.е. никакого выбора ты зарабатываешь на жизнь, движешься к цели, или отдыхаешь(медитация и есть ментальный отдых). Отдельно упомяну, про медитацию в работе, по сути никаких лишних мыслей, всегда возвращаешься к дыханию пока что то делаешь, если тема не касается насущного.

Энергичность, настроить дофамин, есть в курсе по самодисциплине, если кратко, аскетизм и здоровый образ жизни.(изначально будет подавленность и апатия, но это пройдет, где то через месяц, главное держатся и не перегибать).

Почти весь страх лечится работой, физической или ментальной, даже если он вполне обоснован и реален.

Страх неудачи, тщательная подготовка, если это что то одноразовое, вроде теста или собеседования, пересмотреть материал, продумать изложение фактов, потренироваться делать заранее.

Страх неудачи в целом, избавиться от перфекционизма. я стараюсь не ставить цели вроде, сегодня я закончу рисунок, или прочитаю N страниц, освою такую тему, я говорю, сегодня 3 часа занимаюсь этим и сам факт того, что я это делаю, это хорошо. Крайне сложно заранее

предугадать сколько именно у тебя займет тот или иной процесс, и в иных формулировках будет только разочарование.

Когда уже что то умеешь, то страх неудачи, это уже не о тебе, и можно ставить конкретные цели, что бы не терять времени. Т.е. например опытный художник ставит себе цель нарисовать за 5 часов, что бы не отвлекаться и прокрастинировать, потому что из опыта он знает что может получить желаемый результат за это время.

Страх неизвестности, находится в состоянии продуктивности и самодисциплины, это дает чувство своей силы и уверенность, в том, что бы не случилось, ты справишься с этим лучшим способом.

Страх нехватки времени, начни делать, посмотри как делают другие, что бы узнать реальную картину, там успокоишься или поменяешь планы. Да и в целом, лучше попытаться и не закончить, провалить, получить отказ, чем опустить руки, когда знаешь что сделал все что мог и прилагал все усилия, намного легче живется.

Автор сообщения: Desfen#4525

Черная полоса в жизни

Информация для тех, кому больно.

Иногда в жизни наступает чёрная полоса, некоторые действия и события наносят нашим системам колоссальный, или непоправимый урон.

Эти события выбивают нас из колеи, сбивают график и мы буксуем на месте, застревая в переживаниях прошлого, забывая про настоящее.

Это моё личное дополнение к ролику: <https://youtu.be/zCJTHmioWMQ>

Хочется отметить, что проораться/прорыдаться и прожить состояние эмоционально - необходимо, сдерживать себя - не стоит.

Методы, которые проверены временем (их можно комбинировать):

- Гвоздестояние: через эту практику можно много нового узнать о себе и своих переживаниях.
- Расписать лист переживаний и сжечь: не выплескивайте злобу в мир, пусть страдает бумага
- Обратиться к близким (если есть возможность): близким может быть кто угодно, важно ваше доверие и благоразумие этого человека, не недооценивайте силу диалога: 1 разговор может поменять вашу жизнь на 180°
- Избавиться от старых вещей: если осталось что-то что напоминает - от этого нужно избавиться. Наполнение предмета сокральным свойством скорби, оттягивает ваше восстановление.
- Расписать лист благодарности себе: не лукавьте, зачастую ситуация имеет и положительные стороны, излишний негативизм и самобичевание не приведут к решению ситуации. В чём вы хороши? За что вы себя любите? В чём ваша цель и экспертность? Если вы сами не знаете ответа на этот вопрос, спросите окружение - вы удивитесь вне зависимости от ответов.
- Убрать/отложить в сторону соцсети минимум на месяц, убрать музыку которая ассоциируется с негативным событием. Дайте себе отдых от ленты.
- Найти себе новое увлечение: вышивка например
- Массаж: позвольте себе массаж у специалиста.
- Спорт: пробежка без музыки, хорошо чистит голову (7/10 км).
- (для верующих) Обратиться к своей конфессии. Поговорите со служителем.
- Медитация - работает, но не у всех
- Безэмоциональный анализ ситуации - взгляните на ситуацию со стороны и по возможности, найдите плюсы (зачастую они есть)

Книги - помощь:

- “Куриный бульон для души”
- Боб Ротелла - “психология чемпионов”
- Фельдман - “заново рождённые”

□ Тал-Бен Шахар - "что ты выберешь?"

□будет полезно: "декларация о принятии реальности"

Когда настанет время и придёт вопрос "а что дальше?", распишите планер на следующий год:
<https://yearcompass.com/>

Заедать/забухивать или проводить сутки за компом - плохая идея. Есть ситуация - её надо решить и идти дальше. Вы тот - кто вы есть и если ваша вера в себя подкосилась, это не означает что в вас не верит никто. Как минимум - Я верю.

В особо тяжёлых случаях: обращайтесь смело к специалисту, в этом нет ничего постыдного

Надеюсь, был полезен и помните:

Всё проходит и это пройдёт, никто не обещал что будет легко, но эй! Ещё не время сдаваться

Как это было: МОСКОМСПОРТ

Я готовлю их к невозможному, я делаю их сильнее и лучше с каждым днём, я не намерена тратить время на посредственный результат. Я подготавливаю чемпионов и не делаю исключений из правил. Заберите документы...

Такой диалог я услышал в 13 лет, когда мама одного из нас, захотела договориться о нисхождении к её сыну, чтобы он не сдавал УФП. Всё просто: не можешь, сложно, сдался - дверь знаешь где.

Когда нет жалости - нитьё заканчивается и начинается результат.

Я рос без отца, но у меня был тренер и могу сказать честно: в нынешних реалиях - тренер даёт гораздо больше.

Подъем 6:30, отбой 00:00, 6 дней в неделю - вечно занят: зал-школа-зал-дом и так по новой. Одно и то же, день за днём. Пока одноклассники пробовали свои первые и далеко не последние сигареты - я учился бинтовать стопы, чтобы не чувствовать боль. Чужой город, который в 12 раз больше родного, нет друзей и родственников, кнопочный телефон, дома только мама и та, приходит поздно, поэтому готовил по будням я, а по выходным - она. На вопрос: зачем или почему, или ради чего? Могу с лёгкостью в сердце ответить: потому что я - могу.

У меня была цель (зарожденная на травме): Я хотел превзойти своего отца. Я хотел знать свои лимиты и выплеснуть всю злобу и ненависть. Я шёл на золото РФ по программе КМС и не хотел давать шанса своим соперникам из других городов.

Труд, терпение, дисциплина - три столпа, которым я благодарен за то, что в тот год был первым в своём деле на 1/6 части суши и сделал то, что считал невозможным.

Так что, дорогие мои: найдите цель и возьмите её. Не нужно оправдывать свою слабость или искать утешение в малом. Берите своё по праву и делитесь с миром результатом.

Автор заметки: [nameless#8952](#)