

Закон обратных усилий

Что вы думаете о законе обратных усилий (Law of Reversed Effort)?

Ситуация у меня очень похожа на того самого кота из первой минуты видео:

https://www.youtube.com/watch?v=-lIG32Pb43g&ab_channel=Einzelg%C3%A4nger

Думаю, мне это может помочь, но как же неприятно отвязываться от первоначальной цели, идеи о которой я уже столько думаю... Поэтому, во-первых, есть ли в этом реальный смысл? Во-вторых, если да, то как это сделать правильно? Думаю, абстрагируясь от первой цели, я все равно буду о ней думать, уж слишком сильно она во мне сидит. Будет круто если найдется человек с подобным опытом.

Автор вопроса: likhovid#8161

Я замечал в своей жизни такое. *Чем больше хочешь, тем труднее достичь, да.* Отказываться от идеи или цели не надо, мне помогает снижать её важность. Помогает думать о ней вне контекста её последствий. Например, просто спрашивать себя: "*Нравится ли мне это делать?*" "*Хочу ли я этим заниматься?*"

Не в каком-то масштабном, большом смысле, а именно в моменте, сейчас. И если да, то воспринимать "делающееся" без дополнительных контекстов будущего и прошлого. Просто делать и всё. Так становится сильно легче контролировать "важность"

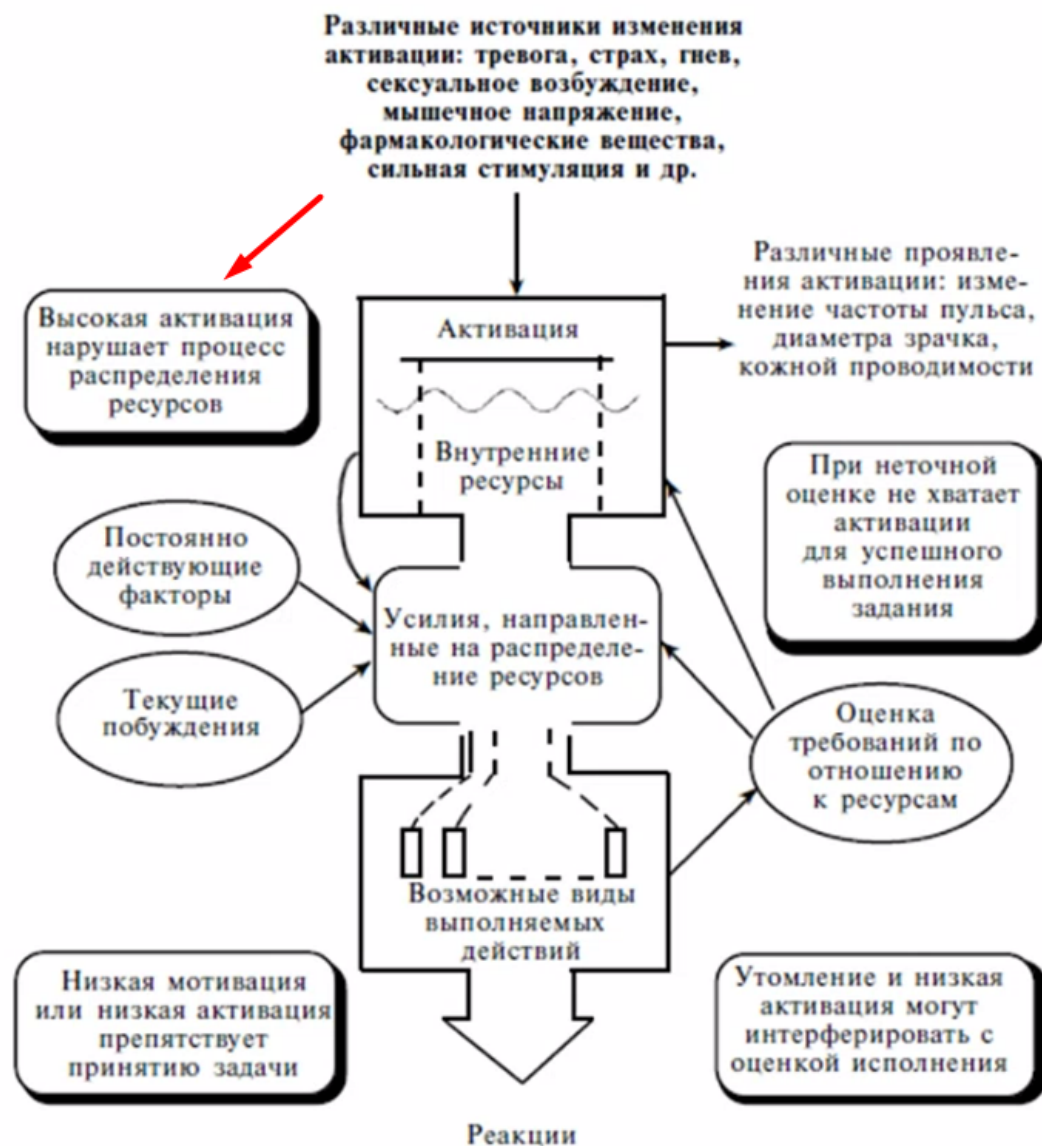
Автор ответа: Глеб

Согласна с Глебом)

У меня часто так бывает в жизни, что я что-то загадаю, продумаю какой-то план на будущее, а потом просто отпущу, забуду, стану легче к нему относиться, иногда позволять себе не следовать плану, а потом бац - *случилось именно то, что я хотела*, причём даже как будто без моих усилий и даже как-то не по плану)) Я ещё сейчас читала учебник, и тут картинка, мне показалась, в тему.

Это модель произвольного внимания при выполнении определённой задачи. Как видишь, тут и низкая мотивация препятствует её выполнению, и слишком высокая активация внутренних ресурсов организма на её выполнение тоже нехорошо. А когда ты прям страстно чего-то желаешь, это вызывает у тебя много эмоций, сильную активацию - и это только мешает сконцентрироваться. Мне кажется, это такой универсальный принцип, можно и к достижению целей применить)

Автор ответа: Vanita#9778



Revision #1

Created 14 May 2023 07:56:31 by Тимур

Updated 28 October 2023 16:52:11 by Тимур