

Как не отвлекаться и начать делать дела

Сам периодически попадаю в такую ситуацию и вот что я стал предпринимать:

- Я стал отслеживать свое состояние и на какие триггеры я веду, находясь в том или ином состоянии. Обнаружил интересную взаимосвязь. Для умственной работы мне нужно быть в спокойном состоянии, а не возбужденном. Утром я часто слушаю энергично-подбадривающую музыку, чтобы приятней вставать было и наполниться энергией, но это лишь мешает собраться на продуктивную работу. Теперь я ее включаю и делаю зарядку, а для работы за ПК использую бинауральные ритмы, или любую другую успокаивающе-настраивающую музыку. Могу и тематическую, чтобы добавить какой-то приятный элемент, ролевой я бы даже сказал. Слушаешь ремикс Оппенгеймера и уже начинаешь ощущать себя гением.
 - Подробнее я про это узнал про одного интересного блогера [Джастина Сунга](#). Там классная таблица как отслеживать свое поведение и реакции на триггеры

Победить прокрастинацию

Намерения	Что ты собираешься сделать?
События	До того как начал, Во время, Результат
Чувства	Я был энергичен/подавлен и тд
Триггеры	На что было направлено твое внимание?
Возможные решения?	<ul style="list-style-type: none">• Быть в ... состоянии• Убрать триггеры• Простые задачи, разбитые на подзадачи

- Также я обратил внимание на то, что мне нужно определиться не совсем с мотивацией заниматься делами, а с той идентичностью, которую я строю, посредством дела, которым я хочу заниматься. Хирург не может быть хирургом не оперируя людей. Футболист не является футболистом если он просто смотрит матчи и так далее. Делая определенные схемы в canvas Обсидиан и посмотрев [одно видео](#) я вроде как уже начал понимать какая идентичность мне подходит, и в соответствии с ней я начинаю строить те или иные действия. Еще про это Гриша рассказывал, ведущий English Club.

Автор **заметки**: Лёша С

Revision #1

Created 1 December 2023 18:33:03 by matvey033

Updated 1 December 2023 18:35:29 by matvey033