САМОПРОВЕРКА И УПРАЖНЕНИЕ ИЗ КПТ

Дарья Ермашкевич

Что вы откладываете на самом деле

Почему вы откладываете

Если важное дело снова отложилось на завтра, скорее всего, дело не в лени и не в плохом планировании. Исследования прокрастинации показывают:

мы откладываем, чтобы не встречаться с неприятным чувством.

У разных людей за прокрастинацией стоят разные чувства. Внизу приведу 4 самые распространённые. Ответьте на 12 вопросов, посмотрите, какие ловушки вам знакомы, и попробуйте упражнение, которое помогает найти мысль, держащую вас на месте.

Сразу уточню, что это не профессиональная диагностика, а скорее вопросы для самонаблюдения. Они составлены по мотивам исследований и помогают лучше понять свои затыки на пути к целям.

И ещё... ловушек у одного человека бывает несколько сразу, и это нормально.

Самопроверка

Сейчас вспомните одно конкретное дело или цель, которую вы откладываете, и отвечайте про него. Ставьте 0, если это не про вас, 1, если иногда, и 2, если часто.

№	Утверждение	Балл
1	Я не показываю работу, пока она не станет идеальной	☐
2	Мне кажется, что у меня не хватит знаний или способностей	☐
3	Задача кажется настолько нудной или тяжёлой, что даже думать о ней неприятно	☐
4	Я не могу точно сказать, зачем мне эта цель	☐
5	Перед началом я представляю, как другие оценят результат, и мне становится не по себе	☐
6	Свои прошлые успехи я объясняю везением или помощью других	☐
7	Эта задача вызывает у меня раздражение или протест	☐
8	Эта цель скорее «правильная»: так принято или так ждут другие	☐
9	Ошибку я переживаю так, будто она говорит что-то обо мне как о человеке	☐
10	Я жду внутренней готовности, а она всё не приходит	☐
11	Мне трудно начать, когда в задаче нет ничего интересного для меня	☐
12	Когда я представляю, что цель достигнута, радости почти нет	☐

Теперь сложите баллы по группам. В каждой максимум 6.

Ловушка	Вопросы	Сумма
А. Страх оценки	1, 5, 9	☐
Б. Неуверенность	2, 6, 10	☐
В. Сопротивление	3, 7, 11	☐
Г. «Не моё»	4, 8, 12	☐

4–6 баллов: эта ловушка, похоже, держит вас сильнее всего. 2–3: встречается. 0–1: скорее не про вас. Ниже про каждую из них.

Четыре ловушки



А. Страх оценки

Как звучит: «сначала доведу до идеала, потом покажу», «а вдруг скажут, что это ерунда».

Что за этим: высокие стандарты сами по себе не мешают. Мешает тревога из-за ошибок и чужого мнения. В исследованиях именно эта сторона перфекционизма связана с откладыванием, а стремление к высоким целям, наоборот, связано с меньшим откладыванием.

Первый шаг: сделайте нарочно «черновик на тройку», так сказать, MVP, за короткий срок и покажите его одному доброжелательному человеку. После запишите, что случилось на самом деле и чего вы боялись.



Б. Неуверенность

Как звучит: «у меня не получится», «мне ещё рано», «скоро все поймут, что я не такой уж специалист».

Что за этим: низкая вера в свои силы. В большом обзоре исследований это оказалось одной из самых устойчивых причин прокрастинации. Сюда же относится и чувство самозванца.

Первый шаг: выпишите три случая, когда вы справились с чем-то похожим, и что именно вы тогда сделали. Потом взгляните на текущую задачу и уменьшите её до первого шага, в котором вы уверены хотя бы на 60%.



В. Сопротивление

Как звучит: «нудно», «тяжело», «не хочу, и всё тут».

Что за этим: скучные и раздражающие задачи откладывают заметно чаще. Это не слабость характера, а обычная реакция на неприятное.

Первый шаг: правило десяти минут. Договоритесь с собой поработать 10 минут и честно разрешите себе потом остановиться. Самое неприятное ощущение обычно приходится на момент до начала.

Г. «Не моё»

Как звучит: «вроде надо, но не тянет», «все вокруг это делают, и я должна».

Что за этим: на старте сильнее всего откладываются задумки без личного смысла. Иногда затык говорит не о слабости, а о том, что цель стоит пересмотреть.

Первый шаг: ответьте письменно на два вопроса. Что изменится в моей жизни, когда я этого добьюсь? И чья это цель на самом деле? Если ответа нет, это тоже ответ.

Упражнение «Падающая стрела»

Эта техника из когнитивно-поведенческой терапии помогает дойти от поверхностной мысли до убеждения, которое на самом деле держит. Нужны 15 минут и лист бумаги.

Пример

Ситуация: третью неделю не отправляю резюме на позицию, о которой давно мечтаю.

Мысль: «Меня всё равно не возьмут».

↓ *Если это правда, что это будет значить?*
«Значит, я не дотягиваю до этого уровня».

↓ *А если не дотягиваю, что это говорит обо мне?*
«Что я все эти годы себя переоценивала».

↓ *И что это значит для меня как для человека?*
«Я недостаточно хороша».

Убеждение: «я недостаточно хороша». Теперь понятно, зачем откладывание: пока резюме не отправлено, эту мысль не нужно проверять. Пока резюме не отправлено, ещё нет подтверждения, что я «недостаточно» хороший специалист.

Теперь вы

1. Что именно я откладываю?
2. Какая мысль приходит, когда я думаю об этом деле?
3. Если эта мысль правда, что это значит? Задайте этот вопрос себе два-три раза подряд, каждый раз к новому ответу.
4. Где я остановилась? Обычно это короткая фраза о себе: «я неудачница»/«неудачник», «я хуже других», «меня не за что любить». Если в этот момент стало грустно или кольнуло, скорее всего, вы на месте.
5. Какие факты из моей жизни говорят против этого убеждения? Что бы я сказала близкой подруге, если бы она думала так о себе?

До убеждения часто получается дойти самостоятельно. Менять его глубоко обычно удобнее вместе с психологом: такие мысли годами кажутся правдой, и в одиночку их легко начать доказывать себе, а не опровергать.

Что дальше

Если вы нашли своё убеждение, это уже большой шаг. Если застряли на середине упражнения, это тоже нормально: глубокие убеждения хорошо прячутся.

Вы можете записаться на сессию. Тогда мы разберём ваш затык вместе: найдём, что именно тормозит, и решим, как с этим работать. Первая сессия длится 80 минут, из них 30 в подарок для знакомства. Онлайн из любой страны, 50 $. Обязательств продолжать и покупать пакетами нет.

Записаться можно тут: Telegram или WhatsApp.

Обо мне, методах и отзывах клиентов: darya-ermashkevich.com. Больше практик в моём телеграм-канале.