

Как обойти сопротивление

Главная причина сопротивления — страх. Так мозг реагирует на тревогу, хотя реальной опасности может и не быть. Умению подавлять ненужные опасения можно научиться. Вот стратегии, которые помогут.

Обходной маневр № 1. Абсолютный минимум работы

Когда мы планируем выполнить огромный объем задач, включается защитный рефлекс: спаси меня! Тут же возникает страх неудачи. В том числе по этой причине мы не можем обзавестись регулярными привычками (ходить в спортзал три раза в неделю, учить иностранный язык каждый день), не можем приступить к несрочным, но действительно важным делам (чтение книг, забота о себе, хобби).

Как быть? Определите минимальный объем работ:

выберите такое крошечное задание,

которое внутренняя защита

не расценит как угрозу.

Не можете накопить на автомобиль?

Начните с того,

чтобы откладывать

10 рублей каждый

день. Не получится

и это — упростите

задание,

откладываяте

любую сумму

1 раз в неделю.



Обходной маневр № 2. Найдите в работе то, что вам особенно дорого

Определив минимальный объем работы, подумайте, что вам особенно дорого в этом микрофрагменте. Если в голову придет сразу несколько причин — записывайте все. Поводов для любви много не бывает.

Внутреннее сопротивление заставляет забыть, как это прекрасно — использовать свои таланты. Выполните минимальный объем работы, и вы почувствуете, как пробуждается желание в обход защитного механизма.



Обходной маневр № 3. Вспомнили — начните сначала

Внутреннее сопротивление просто так не сдастся. Наверняка оно постарается лишить вас памяти. В какой-то момент вы можете поймать себя на мысли, что вы отвлеклись. В этот момент важно не кормить сопротивление самокритикой, а продолжить заниматься делом, как будто ничего не произошло.

Рано или поздно защитный механизм убедится: блокада памяти не работает — и оставит вас в покое. А пока помните: вы возвращаетесь к прерванному делу — значит, все в порядке, вы продолжаете идти к цели.

Обходной маневр № 4. Не скромничайте

Самый придирчивый критик — вы сами, поэтому рекламировать себя непросто. Но если не получится убедить в собственной ценности даже себя, других и подавно не удастся.

Выработайте привычку регулярно себя хвалить — каждая похвала будет наносить внутреннему сопротивлению удар за ударом. Вспомнить о своих сильных сторонах поможет следующее упражнение.

Упражнение: «Объявление о себе»

Представьте, что вы хотите сходить на романтическое свидание, но для этого надо дать объявление и рассказать о себе.

Напишите такое объявление. Подчеркните те качества, которые вам в себе нравятся.

Опишите себя так, чтобы вам самому захотелось пойти с самим собой на свидание ;)



Обходной маневр № 5. Посмотрите чудовищу в глаза

Один из самых эффективных способов сломать барьер сомнений в себе — узнать, чего вы боитесь. Чтобы превратить колебания в уверенность, страхи нужно изучить. Сделайте список своих страхов. Не оценивайте свое отношение к ним. Примите свой набор страхов как заводские установки, которые не плохи и не хороши — они просто есть.

Обходной маневр № 6. Наведите справки

Часто причина неуверенности — нехватка информации. Неизвестность страшит. Попробуйте максимально точно представить, что вас ждет. Например, вам нужно зачитать доклад на важном мероприятии, а вы безумно боитесь. Сведите к минимуму все неизвестное. Посмотрите ролики с прошлогодних выступлений, поговорите с теми, кто выступал уже в этом месте, посетите зал, в котором вам предстоит выступить. Вот увидите: внутреннее сопротивление заметно ослабнет.



Обходной маневр № 7. Тренируйтесь, чтобы стать лучше

Недостаток опыта может полностью разрушить уверенность в себе. Помните, что успех зависит от продолжительной практики, у лучших специалистов в своей области за плечами тысячи часов опыта. Мораль: тренируйтесь, снова и снова. Если вам предстоит выступить — не ленитесь репетировать много раз перед зеркалом. Банальный, но работающий совет.

Обходной маневр № 8. Подражайте тем, кто смог

Один из лучших способов повысить уверенность и победить сомнения — подражать людям, которые преуспели в интересующей вас области. Это называется социальное обучение. Все просто: наблюдайте за другими, мысленно ставьте себя на их место, представляйте, как в той или иной ситуации отреагировал бы успешный человек.

Упражнение: «Найти наставников»

Как найти людей, на которых вы будете ориентироваться? Для начала выберите самую важную цель. Затем найдите как минимум трех человек, сумевших воплотить похожие цели и мечты. Вы можете знать их лично (друзья и родственники), косвенно (знакомые друзей и коллег) или не знать вовсе (знаменитости). Запишите их имена. Постарайтесь больше узнать об этих людях. Подробно изучите их жизнь. Разберитесь, как они добились своего. В чем они хороши? Как проводят время? Где работают? Как отдыхают? Что делают для личностного роста? Что читают? С кем проводят время? Кто их наставники?

Обходной маневр № 9. Держитесь подальше от скептиков

Уверенность разбивается о мнение людей, обожающих делать мрачные предсказания и убивать мечты. Решившись сделать шаг к мечте, вы наверняка будете искать поддержку — захотите поделиться мыслями и услышать, что поступаете правильно. Чтобы не проникнуться чувствами скептиков, заранее решите, к кому стоит обращаться за поддержкой, а к кому нет.

