

**ВЕРОНИКА ПАВЛОВА**

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

# **СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ**

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

СЕЙЧАС

**Как выбраться  
из хронического «потом»  
и перейти к реальным**

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

**МИ∞**

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. Что такое синдром отложенной жизни и как он проявляется</b> .....	7
Как мы откладываем цели и почему? .....	9
Причины синдрома отложенной жизни .....	12
Как понять, что у вас есть синдром отложенной жизни .....	25
Итоги .....	36
Практика и вопросы .....	37
<b>Глава 2. Роль ценностей и точки Б в нашей жизни</b> .....	39
Как понять, что вы не следуете своим ценностям? .....	47
Уровни следования своим ценностям .....	50
Инструменты и методы для определения своих ценностей .....	60
Итоги .....	69
Практика и вопросы .....	69
<b>Глава 3. Планирование: как организовать свою жизнь без СОЖ</b> .....	71
«Алфавит» для тех, кто устал начинать и бросать .....	75
Три базовых навыка планирования .....	77
Как выдерживать неудачные дни .....	79
Декомпозиция: навык, без которого СОЖ будет хроническим .....	80
Кто управляет жизнью вашего внутреннего офиса? .....	82
Повышение квалификации внутренних сотрудников .....	86
Жесткий и мягкий подходы к планированию .....	92
Как обуздать свою волю через внутреннего Работника .....	95
Почему против СОЖ нужен пряник .....	100
Итоги .....	102
Практика и вопросы .....	103

<b>Глава 4. Ресурсы — топливо для смелости</b> .....	105
Как быстро восстанавливаться с помощью квадрата отдыха .....	112
Особые потребности и уменьшение внешних стимулов .....	116
Ищем ресурс в том, чтобы быть собой .....	119
Что делать, если постоянно нет сил и желания? .....	121
Причины режима выживания .....	127
Разомкнуть петли выгорания .....	131
Итоги .....	141
Практика и вопросы .....	142
<b>Глава 5. Как сформировать границы и не бороться с СОЖ в одиночку</b> .....	144
Психологические личные границы .....	149
Юридические границы .....	163
Телесные границы .....	167
Как защищать границы .....	171
Синдром донора .....	175
Как не тратить силы на одобрение других .....	183
Дружба, любовь и выход из социальной спячки во взрослом возрасте .....	193
Итоги .....	197
Практика и вопросы .....	198
<b>Глава 6. Работа с откатами и ситуациями, когда приходится начинать все сначала</b> .....	200
Что делать, если откат случился .....	204
Как опираться на свои привычки .....	217
Прощание с прокрастинацией и перфекционизмом .....	220
Работа с вторичными выгодами от СОЖ .....	225
Итоги .....	232
Практика и вопросы .....	233
<b>Заключение</b> .....	236



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

