



Семь стратегий для реализации ваших планов

Планирование – отличная штука! Планировать довольно просто и даже увлекательно. Вот бы также легко было РЕАЛИЗОВЫВАТЬ эти планы. Верно?

Уверен, вы тоже сталкиваетесь с этой проблемой: вы ставите перед собой, вдохновляющие цели, планируете задачи по их достижению, но когда дело доходит до воплощения этих планов у вас «неожиданно» возникают «срочные» дела и проблемы, а планы так и остаются не осуществленными.

И страдает от этого не только наша продуктивность, но и самооценка. Ну, а если говорить простым языком – становится весьма паршиво на душе, когда чувствуешь себя неудачником, не способным осуществить задуманное.

Так вот, чтобы сделать вашу жизнь, дорогой читатель, хоть чуточку легче и радостнее я решил поделиться с вами несколькими стратегиями, которые помогают лучше реализовывать запланированное. Безусловно, это не все возможные способы. Я выбрал именно эти семь, т.к. чаще всего и сам ими пользуюсь и рекомендую их моим клиентам в коучинге.

Итак, поехали ...

1. Выделяйте самое важное

Ни что так не демотивирует, как огромный список дел. Поэтому, я всегда рекомендую моим клиентам выделять буквально одну-две (максимум три) самых важных задачи на день. И именно их держать перед глазами в течение дня.

Я не призываю вас выкинуть все эти длиннющие списки дел. Они нужны. Нужны для того, чтобы «выгрузить» из головы все то, что вы хотите сделать. Для того, чтобы когда вы выполните те одно-два самых важных дела или когда у вас появится неожиданно небольшое окно времени, вам не нужно было долго раздумывать чем заняться. Но, эта бесконечная «портянка» запланированных дел не должна маячить у вас перед глазами.

Кстати, важное дело – это значит для вас важное. Т.е., это не обязательно дела по работе. Вполне логично, что одним из трех самых важных дел будет час физкультуры или романтический вечер с близким человеком

2. Для чего вам это надо?

Важнейший ингредиент сильной мотивации – четкое понимание того, зачем вам нужно делать то, что вы запланировали. Точнее, как конкретно это улучшит вашу жизнь. Чем в итоге будут вознаграждены ваши усилия.

Дело в том, что рекомендации типа «полезно» заниматься физкультурой или есть больше овощей слишком общие. Вам нужно найти более личные причины, которые будут связаны с ВАШИМИ ценностями.

Все СОГЛАСНЫ иметь здоровое стройное тело. Но, этого согласия мало для того, чтобы РЕГУЛЯРНО выжимать из себя пару стаканов пота на беговой дорожке.

Думаю, проще будет пояснить идею персонализации мотивов на конкретном примере. Вот мой список причин, почему я хочу вести здоровый образ жизни.

Мне нравится вести здоровый образ жизни потому, что:

+ Энергия и хорошее самочувствие позволяет мне наиболее продуктивно заниматься своим любимым делом и получать от этого удовольствие;

+ Нравится чувство силы, что следуешь намеченному, запланировал – сделал;

+ Нравится быть примером, конгруэнтным своему образу;

+ Нравится заниматься дайвингом и фридайвингом, нравится то чувство, ощущения после этого и осознание, что можно будет еще долго этим заниматься именно благодаря ЗОЖ;

- + Могу в полной мере наслаждаться путешествиями;
- + Нравится ощущать себя молодым;
- + Нравится чувство легкости;
- + Нравится просто чувствовать себя хорошо.

Разумеется, у вас должны быть свои причины, написанные своими словами.

3. Стратегия Кайдзен

Крайне важно выработать у себя привычку реализовывать запланированное. И один из самых простых способов выработать такую привычку – использовать стратегию Кайдзен. Суть ее в том, что вы начинаете с очень простых задач и постепенно повышаете уровень сложности.

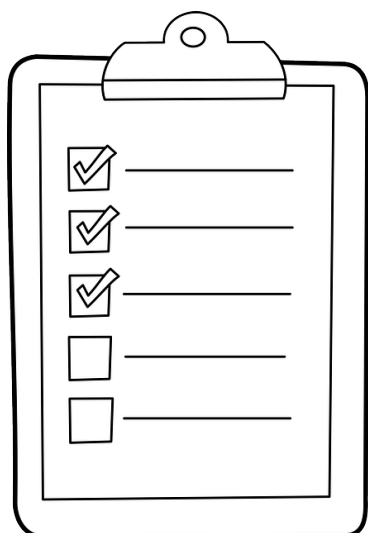
Например, если вам никак не удается регулярно заниматься физкультурой, то можно начать буквально с трех-пяти минутной прогулки или пробежки. Постепенно вы сможете увеличивать время и сложность задачи.

Тут главное, выработать привычку: запланировал – сделал.

Кстати, по стратегии Кайдзен у меня есть отдельный курс:

<https://egoland.ru/webinar/kaizen/>

4. Чекбоксы



Чекбоксы – это пожалуй самый простой способ добавить добрую порцию мотивации вашим делам.

Поставьте их перед каждой запланированной на день задачей и у вас появится невольное желание завершить это дело, чтобы получить удовольствие (и не малое), когда вы уверенным

движением поставите жирную галочку в пустующем квадрате.

5. Утренняя визуализация

Мощная техника, хотя и требует уже определенного уровня самоконтроля, т.к. нужно выработать привычку регулярно ее выполнять.

Наибольший эффект будет, если использовать для этого аутотренинг или просто хотя бы предварительно немного расслабиться.

Суть в том, что вы вспоминаете свои важные запланированные на сегодня задачи и представляете как активно приступаете к их реализации в соответствующие моменты.

Тут важно хорошо понимать, что обычно может вам помешать реализовать задуманное. Какие это могут быть соблазны или варианты самосаботажа. У вас должны быть заготовки, способы противостоять этим отвлечениям и в мысленной тренировке вы представляете, как вы их используете.

Не стоит затягивать эту практику, достаточно представить ключевые моменты. Т.е., нескольких минут будет достаточно.

6. Мотивирующее внешнее окружение

Добавляйте в свое окружение то (и тех) что помогает и убирайте то (и тех) что мешает реализации ваших планов.

Мы часто недооцениваем то, какое влияние оказывает на нас наше внешнее окружение. Т.е., обстановка, люди, с которыми мы чаще всего общаемся, какие фильмы, передачи смотрим, что читаем и т.д.

Чтобы понять насколько это действительно важно, приведу одно интересное исследование.

Эксперимент проводился в одном американском университете. У входа в лифт испытуемого встречает девушка-ассистент, приглашает в лифт, говорит, что надо подняться на такой-то этаж. У девушки в руках чашка с каким-то напитком и планшет с записями.

Уже в лифте девушка просит испытуемого подержать чашку, т.к ей нужно найти какую-то бумагу. Затем она забирает свою чашку, двери лифта открываются и ассистентка провожает испытуемого в лабораторию.

Там ему предлагаю сначала прочитать описание какого-то человека, а потом на основании этого описания сделать предположение относительно различных личностных качеств, насколько они могут быть ему присущи.

Но, главная часть эксперимента, как вы уже возможно догадались, проходила в лифте, т.к. одной половине испытуемых давали подержать чашку с горячим чаем, а другой – с холодным. И самое интересное то, что те, кому давали горячую чашку, были затем склонны приписывать человеку, о котором они читали более «теплые» личностные качества (приветливый, отзывчивый и т.д.), в то время как те, кому давали холодную чашку награждали своего героя более «холодными» качествами.

Да, и разумеется, они читали одно и тоже описание одного и того же человека. Вся разница была в температуре чашки, которую они держали до этого в руках в течение нескольких секунд.

Думаю, теперь вы будете внимательнее относиться к тому, кто и что вас окружает и что вы смотрите, читаете и слушаете.

7. Дневник для развития осознанности и оценки результатов

Знаю, знаю, многим уже набили оскомину советы вести дневник. Особенно у мужчин это часто ассоциируется с эдакой розовой книжечкой, в которую нужно записывать свои чувства, романтические фантазии и рисовать на полях цветочки 😊

Однако, я предлагаю вам занятие совсем иного рода. Начнем с того, что для достижения успеха в любом деле нам крайне важно развивать свою осознанность и регулярно оценивать результаты наших усилий.

Осознанность вообще универсальный навык. Она помогает замечать малейшие отклонения от цели, что позволяет быстро скорректировать курс. Кроме того именно с ее помощью вы можете обнаружить что именно пытается увести вас от выбранной цели.

Например вы взялись за какую-то важную работу. Пишите отчет, презентацию и т.п. Вдруг, солнечный луч, упавший на край письменного стола напоминает вам о прошлых выходных, которые вы провели на природе с друзьями. Невольно возникает мысль о том, как там у них дела, что надо бы заглянуть в Facebook и вот вы уже просматриваете свою ленту новостей в соцсетях забыв о важном деле.

Развивая осознанность вы начинаете замечать подобные стимулы в самом начале, как только возникает соблазн отвлечься. Разумеется в этом случае значительно проще сохранять концентрацию на выбранной задаче.

Но, мало сказать «Развивайте осознанность». Но как конкретно это делать? Как сделать так, чтобы она включалась как раз в те моменты, когда она нам нужна, а не только когда мы занимаемся медитацией или другими психотехниками.

Вот для этого-то и нужен дневник. В конце дня постарайтесь вспомнить и записать те моменты, когда вы отвлекались от ваших запланированных важных дел. Что послужило причиной отвлечения, как быстро вы заметили, что отвлеклись, легко ли было вернуться к задаче.

И возможно, в первые дни вам будет достаточно трудно вспомнить эти моменты. Но, суть в том, что задавая себе регулярно этот вопрос вы как бы даете знать своему подсознанию, что это важная задача и постепенно, вам сначала будет все проще вспоминать такие моменты, а затем и включать осознанность непосредственно в моменты отвлечения.

Вторая не менее важная задача дневника в деле реализации запланированного – оценивать результаты. Насколько хорошо вам удастся выполнять то, что вы наметили. Тут не нужно усложнять,

достаточно, например, просто записывать одной цифрой процент выполненных планов на день.

«Магия» этого простого действия заключается в давно выявленной закономерности – если вы хотите что-то улучшить – начните измерять это. Подробнее об этом читайте в моей статье [“Метод Внутренней игры для обучения, раскрытия и совершенствования любых навыков”](#)

Итак, давайте еще раз напомним общим списком все семь стратегий

- 1) Выделяйте самое важное
- 2) Для чего вам это надо?
- 3) Стратегия Кайдзен
- 4) Чекбоксы
- 5) Утренняя визуализация
- 6) Мотивирующее внешнее окружение
- 7) Дневник для развития осознанности и оценки результатов

Множество материалов по личностному развитию и методам психической саморегуляции вы найдете на моем сайте egoland.ru