



Синдром отложенной жизни, есть ли он у вас?

Фразы-индикаторы

- с понедельника
- а вот когда закончу учебу, перееду и т.д.
- на выходных
- после отпуска
- на Новогодних каникулах

Синдром отложенной жизни мешает жить сегодняшним днем, фокусируя внимание на будущих событиях в режиме «Хатико».

Мы откладываем действия, которые могут нас изменить, потому что:

1. Боимся осознать свою полную ответственность;
2. Боимся неизвестности;
3. Боимся, что не достигнем собственных ожиданий и не сможем соответствовать ожиданиям других;
4. Боимся осознать, как далеко мы от цели;
5. Боимся вопроса «А что дальше?».



Опросник на выявление синдрома отложенной жизни

Инструкция

Пожалуйста, ответьте, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные в каждом из пунктов опросника. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением.

Утверждение	Нет	Иногда	Да
1. Я часто доделываю дела в последнюю минуту			
2. Я часто сравниваю свою жизнь с жизнью других людей			
3. Я живу в предвкушении чего-то (окончания рабочего дня, выходных, праздников, отпуска)			
4. Для счастья мне много не хватает (похудеть, получить высокую з/п, поправить свое здоровье)			
5. Я не умею радоваться настоящему (полученной зарплате, отпуску в Турции, новым успехам)			
6. Я смогу счастливо жить после того как, окончу школу/институт, устроюсь на работу, выйду замуж/женюсь, заведу ребенка, куплю недвижимость			
7. Я часто говорю, что сделаю это завтра/позже/вечером/потом			
8. Я часто жду «подходящего настроения» для выполнения дел			
9. Я предпочитаю копить, а не тратить			
10. Мне нередко трудно сформулировать, чего мне хочется прямо сейчас			

Ответы оцениваются следующим образом:

- 0 баллов — «Нет»;
- 1 балл — «Иногда»;
- 2 балла — «Да»;
- от 0 до 5 баллов — у вас нет синдрома отложенной жизни;
- от 6 до 11 баллов — У вас есть признаки отложенной жизни. Вы решение многих проблем откладывает на потом, та же ситуация прослеживается в повседневных делах;
- от 12 до 20 баллов — у вас синдром отложенной жизни, вы не живете в настоящем, находясь большую часть времени в будущем в режиме «Хатико».



Как помочь себе при синдроме отложенной жизни

1. Признать наличие проблемы

Осознать, что у вас есть этот синдром. Не оправдывать себя тем, что просто не было настроения, это меня обстоятельства заставляли так думать/делать и тому подобное. Наш мозг не будет направлен на решение проблемы, если находится в отрицании.

2. Начинать действовать «здесь и сейчас»

Нужно осознать, что лучшего момента, чем здесь и сейчас, когда вы решили что-то изменить или сделать, не существует. В этот момент вы сталкиваетесь с внутренним сопротивлением, своего рода защитным механизмом организма, которое будет стараться сохранить энергию, оберегать от стресса и негативных эмоций. В этом случае, придумайте себе клише-фразу, которая поможет преодолеть сопротивление, например «хватит ждать – нужно действовать».

3. Выписать цели, которые откладывались на протяжении последнего времени

Расположите их в порядке достижимости и реалистичности. Начинайте либо с той, которая наиболее выполнима, — так вы быстрее увидите результат, либо с той, которую хочется осуществить в первую очередь, — это может стать дополнительным источником мотивации. Напишите список дел, выполняйте их в режиме настоящего времени, подводите итоги дня каждый вечер.

4. Составить план

Напишите список последовательных конкретных действий для достижения целей. Важно поставить четкие дедлайны для каждого пункта. Не страшно, если вы не успеете что-то выполнить в отведенное время, главное, что вы «встроили» результат в ваше будущее.

5. Начинать с малого

Не нужно сразу же пытаться решить глобальный, неподъемный вопрос. Например, если вы хотите начать бегать, не ставьте себе первоначальной целью пробегать большие дистанции, пять-семь минут для начала будет достаточно. Это даст вам уверенность в том, что вы способны сделать какие-то шаги для достижения цели. Действия — ключ к преодолению синдрома отложенной жизни.

6. Если не можете преодолеть проблему сами, обратитесь за помощью к психологу.