



Дневник самодисциплины

Цель дневника – включить новое дело в вашу повседневную рутину.
Да, вы не ослышались – в рутину.

Почему не стоит бояться рутины и чем она важна – рассказываю в своем блоге
@psychology.gexa

Наш успех сопровождается ДИСЦИПЛИНОЙ.

В детстве эту дисциплину за нас создавали значимые взрослые (родители, бабушки, дедушки и т.д.).

Они нам говорили, когда нужно выключать телевизор, садиться за уроки, ложиться спать или идти ужинать.

Во взрослой жизни такими родителями мы сами должны стать для себя.

Дисциплинированность, как мышцы – можно натренировать.

В этом вам поможет этот дневник. Я распишу каждый пункт, но если будут вопросы по заполнению, то пишите в директ, с удовольствием отвечу.

Дата						
Дела, которые хочу включать в свою жизнь	Время уговоров	Откладывание* +/-	Эмоциональное состояние		Мысли	Контекст и комментарии
			до	после		

1. Пункт ДЕЛА.

Напишите список **конкретных дел**, которые нужно выполнить.

Конкретные дела – это то, что можно сделать телом или ртом.

Например: вместо освоить новую профессию (не конкретно) – смотреть уроки по фотографии (конкретно).

Из этого списка выберите 2-3 важных для вас пункта и 3 недели ставьте акцент на них. После добавляйте по одному новому делу каждую неделю.

Важно: подготовьте себя к новой рутине, не стремитесь сразу начать новую жизнь, так как это зачастую приводит к стрессу.

2. Пункт ВРЕМЯ УГОВОРОВ.

Представьте, что вы закладываете маршрут из точки А в точку В, и чем больше расстояние между ними, тем дальше вам находиться в дороге.

Ваша задача сокращать дистанцию между этими точками, где А – мысль о действии, В – само действие.

Например: мне нужно пройти курс по фотографии. Я целый день думаю об этом, уговариваю себя начать заниматься и только вечером сажусь за дело. Получается, расстояние между точкой А – мне надо пройти курс, и точкой В – села и прошла, составляет 10 часов моей жизни.



Посчитайте время с начала уговоров до начала действия, в таблице так и пишем «10 часов», чтобы в конце недели посчитать сколько времени вы проводите в «дороге», то есть уговариваете себя.

Важно: старайтесь каждый вечер заранее выделить время на дела из списка, это поможет не блуждать вашему мозгу.

3. Пункт ОТКЛАДЫВАНИЕ*

Ориентируйтесь на свои мысли, если там есть «сделаю позже/завтра/до работы/после работы/в понедельник/когда поем/с подругой и т.д.», то заполняйте 3 столбик, но при условии, что вам реально ничего не мешает сделать дело сейчас.

Откладывание (прокрастинация) – это результат проблемы, а не сама проблема.

Чтобы понять эту мысль ориентируйтесь на схему: МЫСЛЬ – ЭМОЦИЯ – ДЕЙСТВИЕ.

Например: я хочу пройти уроки по фотошопу, на фоне еле заметные мысли «я не смогу, это сложно, я провалюсь», которые создают тревожность.

Моя психика воспринимает это дело, как фактор тревожности и включается защитный механизм - избегание.

То есть, мысль – я не смогу, эмоция – тревожность, действие – прокрастинация.ё

Важно: отслеживайте у себя эту схему.

4. Пункт ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Нужно оценить свое эмоциональное состояние по 10-балльной шкале до и после выполнения дела, где 0 – мне плохо, я ничего не хочу, 10 – я вдохновлена и счастлива.

5. Пункт МЫСЛИ

Обратите внимание на свои мысли в момент выполнения какого-либо дела.

Эти мысли будут создавать эмоциональный фон, от которого зависит: вы либо будете мотивированны в выполнении дела, либо будете избегать его (читай пункт 3).

Например: я хочу выучить английский, но перед занятиями в голове крутятся мысли «как я устала, я ничего не понимаю, я никогда не выучу, у меня ничего не получается и т.д.». в таком случае наш мозг прибегнет к избеганию английского.

А если перед занятиями вы будете ставить акцент на положительном «как я рада, что занимаюсь сегодня, я люблю изучать новое, я иду в перед, пусть даже маленькими шагами и т.д.» - вы поможете себя замотивировать.

Важно: заранее напишите список положительных установок, чтобы перебивать ваши негативные мысли.

6. Пункт КОНТЕКСТ И КОММЕНТАРИИ

Раз в неделю делайте вывод по своей работе, фиксируйте свои победы, пусть даже и маленькие. Помните, длинный пункт начинается с маленьких шагов.