



ТЕХНИКА

ПОДУМАЛ

➤ СДЕЛАЛ

Побеждаем прокрастинацию
по методу ТрансКоучинг

@lifeuspeh



Привет! Как ваш бизнес-психолог, гипнолог и НЛП-тренер, а также автор метода "ТрансКоучинг", я рад представить вам мощную технику для борьбы с прокрастинацией.

Наш фокус сегодня — **немедленное действие**. Мы научимся переключаться из режима "подумал" в режим "сделал" максимально быстро и эффективно.

Прокрастинация — это не лень, а сложное психологическое явление, часто связанное со страхом неудачи, перфекционизмом, отсутствием ясной цели или даже просто усталостью.

Эта техника поможет вам разорвать замкнутый круг откладывания и начать действовать.

[@lifeuspeh](#)

1. ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ: ПЕРВЫЙ ШАГ К ИЗМЕНЕНИЯМ



Прежде чем что-то менять, нужно это осознать.

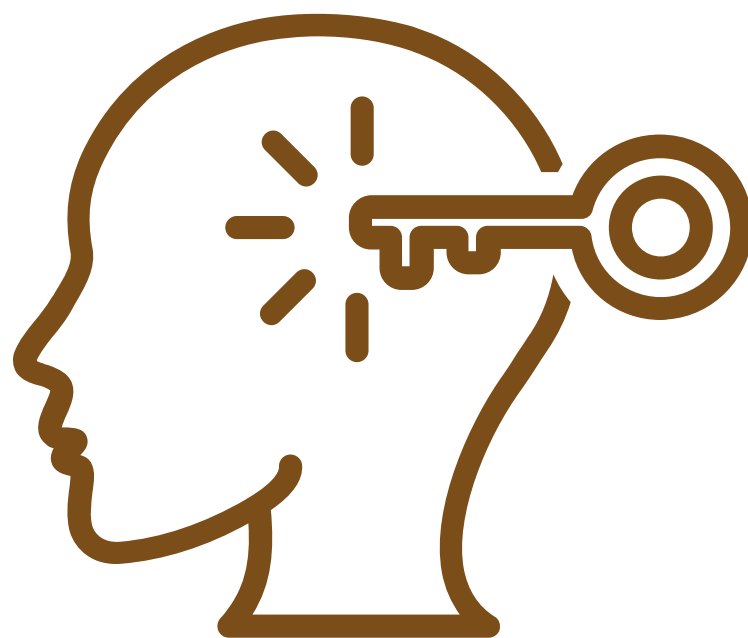
● **Идентифицируйте прокрастинацию:**

Когда вы поймали себя на мысли "надо бы сделать, но...", "сделаю потом", "это не срочно" — это она. Заметьте это чувство.

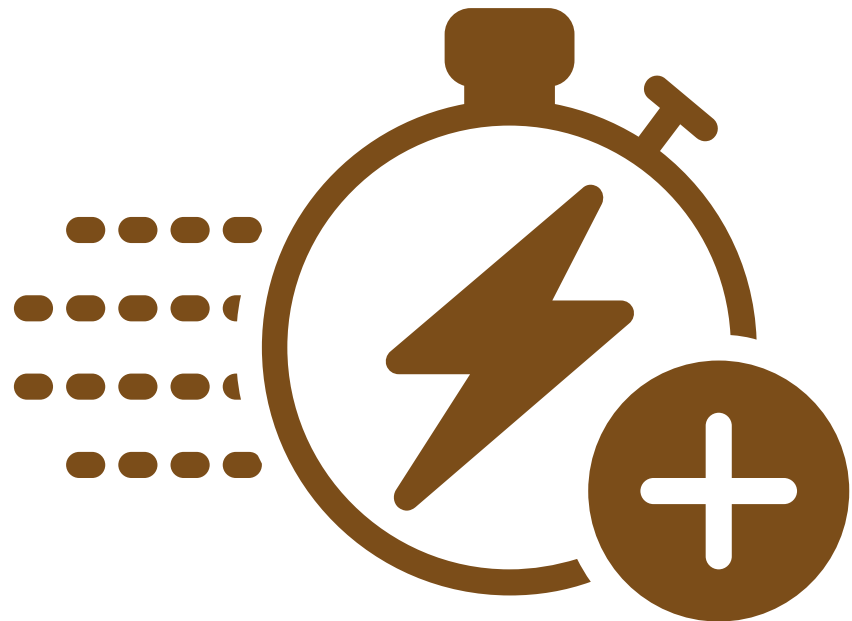
● **Примите без осуждения:** Не ругайте себя. Прокрастинация — это привычка, а привычки можно менять. Просто отметьте её наличие.

● **Осознайте**

последствия: Подумайте, что произойдет, если вы не сделаете это сейчас? Какие возможности будут упущены? Как это повлияет на ваши цели?



2. ПРИНЦИП ДВУХ МИНУТ: МГНОВЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ



Это краеугольный камень техники.

● **Правило:** Если задача занимает меньше двух минут, сделайте её немедленно. Не откладывайте.

● **Примеры:** Ответить на короткое письмо, отправить сообщение, записать идею, вынести мусор, сделать один звонок, прочитать один абзац, убрать одну вещь.

● **Почему это работает:** Этот принцип ломает барьер бездействия. Начав с малого, вы запускаете инерцию. Мозг понимает, что действие не так страшно, как казалось, и вы получаете мгновенное чувство выполненного долга.

3. ТЕХНИКА "РАЗДЕЛЯЙ И ВЛАСТВУЙ": РАЗБИВАЕМ БОЛЬШИЕ ЗАДАЧИ

Крупные и сложные задачи часто пугают и вызывают прокрастинацию.

● **Декомпозиция:** Разбейте большую задачу на максимально мелкие, конкретные шаги. Каждый шаг должен быть настолько мал, чтобы его можно было выполнить относительно быстро (например, за 15-30 минут).

● **Пример: Задача "Написать отчет".**

- Шаг 1: "Создать новый документ и написать заголовок."
- Шаг 2: "Составить план отчета (основные разделы)."
- Шаг 3: "Найти данные для раздела 1."
- Шаг 4: "Написать введение (1 абзац)."
- И так далее.

● **Фокус на первом шаге:** Выберите самый первый, самый маленький и легковыполнимый шаг. Сделайте его. После этого выберите следующий. Не думайте о всей горе, думайте только о следующей ступеньке.

4. СОЗДАНИЕ "ТРИГГЕРА ДЕЙСТВИЯ": ЯКОРЯ В НЛП



Мы используем принципы НЛП для создания автоматической реакции.

- **Идентифицируйте сигнал прокрастинации:**

Когда вы чувствуете, что начинаете откладывать, или видите задачу, которую не хочется делать.

- **Выберите "якорь":** Это может быть физическое действие (например, щелчок пальцами, сжатие кулака, глубокий вдох) или произнесение кодовой фразы ("Действуй!", "Сейчас!").

- **Соедините сигнал с якорем:** Каждый раз, когда вы поймали себя на прокрастинации или увидели задачу, которую нужно сделать, немедленно примените свой якорь.

- **Визуализация результата:** Одновременно с применением якоря, ярко представьте себе, как вы УЖЕ выполняете эту задачу, и какое облегчение и гордость вы испытываете, завершив её. Почувствуйте это эмоционально.

5. УСТРАНЕНИЕ ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ: СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ДЕЙСТВИЯ

Иногда прокрастинация процветает в условиях хаоса и отвлекающих факторов.

● **Минимизируйте помехи:** Выключите уведомления на телефоне, закройте ненужные вкладки в браузере, попросите домашних не отвлекать вас в течение определенного времени.

● **Организуйте рабочее пространство:** Чистое и упорядоченное пространство помогает сфокусироваться. Уберите всё, что не относится к текущей задаче.

● **Используйте "тайм-боксы":** Выделите конкретное время для выполнения задачи и придерживайтесь его. Например, "с 10:00 до 10:30 я работаю только над этим".

6. САМОПОДКРЕПЛЕНИЕ: НАГРАЖДАЕМ СЕБЯ ЗА ДЕЙСТВИЕ

Позитивное подкрепление закрепляет новую привычку.

● **Отмечайте даже маленькие победы:** Сделали двухминутную задачу? Отлично! Поздравили себя! Выполнили один шаг большой задачи? Прекрасно!

● **Система вознаграждений:** Завершили важную часть работы? Позвольте себе что-то приятное: короткий перерыв, любимый напиток, прослушивание любимой песни, прогулка. Важно, чтобы вознаграждение было после действия, а не вместо него.

● **Фокусируйтесь на прогрессе, а не на совершенстве:** Ваша цель — начать и двигаться вперед, а не сделать всё идеально с первого раза.



[@lifeuspeh](#)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: **ВАШ ПУТЬ К "ПОДУМАЛ - СДЕЛАЛ"**

Помните, что **борьба с прокрастинацией — это процесс.**

Неудачи будут, и это нормально. Главное — возвращаться к технике. Каждый раз, когда вы применяете эти шаги, вы укрепляете свою способность к немедленному действию.

НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС.

Какая задача ждет вашего внимания?

- Примените принцип "2 минут" или
- разбейте ее на первый шаг.

Ваша главная задача: не просто прочитать, а СДЕЛАТЬ!

Какую одну вещь вы можете сделать прямо сейчас, чтобы начать применять эту технику.

Все ресурсы, которые помогут вам идти к богатому мышлению — осознанно, с легкостью и с опорой на себя. 🙌



👉 ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА БОГАТОЕ МЫШЛЕНИЕ

Тест покажет, **в каком состоянии сейчас** ваша внутренняя система:

- идете ли вы к вашим истинным целям
- живете ли в мышлении «должен» по навязанным установкам
- хватает ли вам внутренней опоры для движения вперед

☰

Вы получите развернутую интерпретацию и практические рекомендации.



ЗАПИШИТЕСЬ НА СТРАТЕГИЧЕСКУЮ СЕССИЮ

☰

Стратегическая сессия для вас, если у вас есть внутренний запрос:

- «Я знаю, что хочу большего, но не понимаю, как туда двигаться»
- «Делаю много, но не получаю желаемый результат»
- «Кажется, застрял(а), хочется нового уровня, но не знаю как»

☰

Мы разберем вашу текущую точку А и вы увидите, что на самом деле вас держит.



ПОДПИШИТЕСЬ НА МОЙ TELEGRAM-КАНАЛ

Я делюсь опытом самопознания, чтобы делать жизнь людей лучше:

- рефлексия,
- инсайты,
- примеры,
- работающие техники и
- упражнения из моего авторского метода
ТрансКоучинг

ВИТАЛИЙ НАУМОВ В СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА



INSTAGRAM



ВКОНТАКТЕ



ДЗЕН



YOU TUBE



TIK TOK



VC.RU



САЙТ ПСИХОЛОГОВ В-17