

Як подолати труднощі?

Коли людина радіє можливості дізнатися про щось нове, вчиться, освоює нові навички – вона зайнята саморозвитком. Це один із найважливіших аспектів нашого життя, але на цьому шляху кожен натрапляє на труднощі та витрачає багато енергії на їх подолання.

Іноді доречно порівняти життя з їздою на велосипеді. Якщо важко, значить, ви рухаєтеся вгору. Але що робити, коли хочеться усе кинути й повернутися на зручний диван?

З труднощами не стикається той, хто нічого не робить. Якщо вони з'явилися у вас на шляху – це чудовий знак! Усі труднощі можна перебороти, тому тут підготовлена для вас підбірка найпоширеніших проблем і методи їх вирішення.

Не виходить з першого разу



Почнімо з головного. Не вірте людям, які наполягають на тому, що саморозвиток – легкий і безболісний процес. На цьому шляху трапляється багато хорошого, результат зробить ваше життя куди більш приємним, але труднощів і підводних каменів теж вистачає. Однак самовдосконаленню треба віддаватися на 100% і робити все можливе для досягнення поставлених цілей.

Вам не загрожує страх першого провалу, якщо ви не уявляєте своє життя без постійного (і регулярного за графіком) навчання.

Ілюзія результату



Одна з найпоширеніших помилок в особистісному розвитку полягає в тому, що люди вважають розвиток процесом лінійним і послідовним. Але реальність далека від відеоігор, де прогрес персонажа відчувається після кожного переможеного ворога. У житті бувають цілі тижні без відчуття розвитку і рідкісні дні надихаючого успіху. Мотивація приходить і йде – це нормально.

Згадайте, що саме спонукало вас зайнятися собою. Що буде, якщо ви припините зараз? Є кілька способів не стати жертвою ілюзорності результатів:

1. Ставте перед собою реалістичні цілі.
2. Складіть план навчання і дотримуйтесь його.
3. Не розтягуйте процес, зробіть інтенсив способом вашого життя.
4. Отримуйте задоволення від процесу.

І щойно ви зрозумієте, що зрушили з мертвої точки і у вас з'являються результати – продовжуйте рухатися.

Страх перед чимось новим



Як правило, люди починають працювати над собою, коли життя дає стусана і з'являється конкретне, дуже важливе, завдання. Не звичайна примха "Ось почну працювати над собою!" – це швидко минає. А ось коли у змінах є реальна необхідність, ми діємо завзятіше.

Першого разу навіть сідати на велосипед страшно, але в дитинстві ми долаємо цей бар'єр. Страху бувають у всіх, але сильні люди вчаться долати їх з тією ж легкістю, з якою вмиваються вранці. Перед ними не стоїть мета "не боятися" — вони зайняті вирішенням конкретних завдань.

Вчіться розуміти, що саме лякає вас у майбутній справі. Чому ви постійно відкладаєте починання на наступний понеділок? Зміни завжди тривожать, навіть якщо вони невеликі, але постійно тримайте в голові свою мету та відповідь на запитання: "Навіщо ви цим займаєтеся?"

Сумніви та страх



Жага до саморозвитку зароджується у підлітковому віці, коли в людини багато енергії та вільного часу. Дорослі ж зайняті роботою, кар'єрними планами, сім'єю, відпочинком у вільний час і підтриманням дружніх зв'язків. Усвідомлений розвиток у собі нових професійних чи особистих якостей – трудомісткий процес, за який слід братись як за будь-яку важливу справу. Добре, якщо ви організовані та відповідальні, але більшість людей стикається з труднощами, страхами і невпевненістю у власній компетенції. Не сумніваються і не бояться лише бездумні. У попередньому пункті ми обговорили страх нового, а зараз зіткнулися з острахом перед початком дій. Обдурити власне когнітивне викривлення досить просто.

Так само як ви приділяєте вільний час для самовдосконалення, знайдіть хвилинку для сумнівів. Їх ще називають "точками сумнівів" – періодом часу у плані роботи над собою, коли людина дає собі можливість проаналізувати сумніви та прийняти нове рішення.

Занотуйте сумніви на аркуші паперу. Випишіть усі "за" і "проти". Нехай навіть процес сумніву стане продуктивним! А весь інший час працюйте за розпорядком, відповідно до внутрішнього плану дій.

Братися за все і відразу



Якщо перед вами стоїть багато завдань, з'являється велика спокуса взятися за все й одразу. І стати харизматичним лідером, і тренуватись у спортзалі, і вивчити англійську (разом із мовами програмування), і співати, і танцювати, і на дуді грати. Але давайте дивитися на ситуацію тверезо та робити обдумані кроки. Згадайте прислів'я "терпіння і труд все перетруть". Не варто намагатись освоїти сотню навичок за тиждень. Інакше уникнути проблеми "ілюзорності результату" не вийде.

Складіть список усього, що бажаєте освоїти, далі розбийте його на три групи: 1) невідкладні; 2) важливі, але нетермінові; 3) чисто власні "хотілки", які можуть почекати до кращих часів. Методичність і послідовність дають набагато кращі результати, ніж суєта.

Взагалі нічого не виходить



Трапляється й таке, що людина намагається чогось навчитись, але безрезультатно. Хоч скільки зусиль вона докладає, хоч скільки часу приділяє навчанню, але зрушити з мертвої точки не вдається. Не варто турбуватися завчасно. Ви не "найдурніша людина на землі". Просто щось робите неправильно.

[У книжці "Змінюйся або помри"](#) американського письменника Алана Дойчмана описується дослідження пацієнтів, яким у рамках експерименту для виживання необхідно було повністю змінити свої життєві звички. У першій групі через 12 місяців досягти результату вдалося 10% людей. Результати другої групи куди більш обнадійливі – 80%. Їм вдалося, тому що вони діяли не поодиночці, а спільно: постійно зустрічались, ділились переживаннями й підтримували одне одного. Потрібно розібратися в тому, що ж саме ви робите не так. Відстороніться від процесу, проведіть роботу над помилками, зробіть правильні висновки та беріться до справи заново. Можете звернутися за підказкою до розумних людей, яким ви довіряєте.

Зазначені проблеми та шляхи їх рішення не є "секретами", які обов'язково допоможуть кожному. Для прогресу людині необхідно привчитися йти до мети, приділити цьому багато часу і зусиль.

Вважайте, що намагаєтеся опанувати нову корисну звичку, тож для відчутного результату знадобиться почекати. Але з часом та усвідомленістю до вас прийде легкість і невимушеність в дії.

Головне - ніколи не здавайся і йди до своєї мети!

Якщо у вас є запитання по цій темі, ви можете написати мені на пошту sempertiro2@gmail.com і я допоможу їх вирішити.