

[Андрей Калашников](#): «Преодоление прокрастинации. 30 рецептов»

См. список данных рецептов как [перечень коротких команд](#).

1. Увеличиваем контакт с миром через практическую деятельность

Мы можем расширять площадь этого контакта и наращивать интенсивность взаимодействия. Мы можем делать что-то простое, не имеющее важности в своей зоне уверенности или в зоне, где нет осуждения и оценки. Таким образом мы тренируем наше «тело действия», которое выводит нас из прокрастинации.

2. Делаем что-то по времени

Справиться с прокрастинацией поможет следование графику: мы должны назначать по возможности точное время для определенных дел, распределять дела по месту и времени: магазин, спортзал, погулять, вынести мусор и так далее.

3. Не мечтаем – а формируем образ продукта деятельности

Не осуществляем планирование деятельности, *которая не может быть реализована* (не строим «громдые планы»); не заменяем дело представлением о делах; не занимаемся «мыслительной мастурбацией».

Если и думать – то максимально конкретно в ходе самой деятельности. Мысли имеют функцию компенсаторной или заместительной деятельности. Когда не можешь иметь какой-то объект или что-то делать в реальности, то переходишь с этими объектами и деятельностью в мыслительную плоскость. Полезные функции мысли – это формализация, предметная ориентировка и корректировка осуществляемой деятельности в соответствии с ориентировкой (ориентировочной основой действия). Мышление должно ориентировать, направлять и помогать корректировать конкретную предметную деятельность, направленную на получение [полезного продукта деятельности](#) (пример такой деятельности – [НСД](#)). Мышление не должно превращаться в подобие деятельности, подмену деятельности. Мышление, не ориентированное на выход полезного продукта, не имеет шансов стать частью деятельности.

Вот как об этом сказал один клиент:

«Когда делаю что-то, то не получаю энергии и мне не нравится то, что я делаю. Такое ощущение, что я живу только тогда, когда, мечтаю или планирую - тогда я могу видеть всё, что хочу сделать и представлять сделанное. А вот когда начинаю реализовывать, получается совсем не то, что я изначально видел, и мне становится не интересно продолжать».

А вот что клиент ответил на вопрос о том, было бы ему хорошо, если бы он смог сделать именно то, что запланировал?

«Думаю, что нет. Мне нравится об этом думать, о том, что сделать это было бы хорошо. А если это будет сделано, не знаю... как-то по ощущениям, оно (сделанное) обнажает меня. Мне и так трудно жить, я боюсь реальности, а тут еще если дела будут сделаны... реальность, как мне кажется, станет еще более агрессивной, а я буду каким-то беззащитным перед ней, и обязательств при этом будет значительно больше. Страх ответственности, наверное».

Мышление, ориентированное на выход полезного продукта, создает [образ продукта деятельности](#).

В ходе деятельности человек способен удерживать совершенно специфический, смысловой образ того, что он делает. Причем это могут быть не только «статические» концепты, идеи – но и операции, идеальные формы действия, причем самого разного характера: «физического», ментального, эмоционального, волевого. Человек как бы находит в своем сознании нужную точку смыслового образа, а затем действует, воссоздавая ее в реальности – через собственное сознание и через материальную среду.

Мысль может быть оформлена, зафиксирована – в модели, в схеме, в логике приема деятельности, в решении и даже просто в ответы на вопросы: что, почему, как и так далее. Такие – мыслительные – опоры очень помогают нам в деятельности. Они являются полезными мета-продуктами мыслительной деятельности в рамках основной деятельности, направленной на выпуск основного продукта, и ориентируют нас по ходу деятельности в смысловом отношении. Кроме того, ориентация на мета-продукт не дает нам заблудиться в собственных мыслях и помогает контролировать эффективность нашего мышления, его продуктивность.

4. «Обратное» внимание

Как мостик от мышления – к практической деятельности развиваем «обратное» внимание: чувствуем себя в контексте бытия вещей, на которые направлено наше внимание. Можно осуществлять как вид медитации, главное, чтобы чувство «другой» реальности (реальности вещей) было отключено от внутреннего диалога.

5. Осознаем и развиваем «тело действия»

Тело действия – буквально – только действует, оно не сопряжено с эмоциями. Мы можем мысленно выйти на него в ощущении, перейти к нему – и отдать ему управление действием. В этом случае наши мысли будут свободны от того, что не относится к самому действию, к эмоциям, например, а также к сомнениям и другим непродуктивным мыслям. Интересная особенность «тела действия» состоит в том, что

его можно «накачивать» энергией – энергией действия, которая сохраняется и после выхода из самого действия.

6. Просто начинаем что-то делать

Не важно – что, главное, выйти из ступора, перестать думать, вести внутренний диалог, и включить наше физическое тело, заставить его взаимодействовать с реальностью, уменьшить влияние мыслей. Часто очень сложно сделать первый шаг, поэтому можно начинать не с того дела, которое вызывает в нас сопротивление, а с любого другого.

7. Начинаем делать то, что делать боимся

“Глаза боятся, а руки делают”. Разум переключается с воображаемого образа на реальные обстоятельства, включается в дело и перестает генерировать страх. Здесь есть одно очень важное обстоятельство. Мы боимся потому, что разум «подгоняет» нам данные опыта, но совсем не те, которые имеют отношение к реальному взаимодействию со средой и с объектами этой среды. Задача разума – оберегать от возможных негативных последствий будущей деятельности, поэтому опыт такого рода в прошлых взаимодействиях находится у разума «в приоритете». То есть он будет «подгонять» не наиболее релевантные и пертинентные данные (по аналогу с поисковой системой), а наиболее «страшные». В этом смысле разум работает не нормально, он перестраховывается. Но когда мы начинаем что-то делать, страх прошлого уступает место поиску необходимых данных опыта для настоящего, и разум начинает работать «нормально».

Каждый из нас может вспомнить множество ситуаций, в которых дело оказывается не таким уж «страшным» и сложным, как рисовалось вначале. *«У страха глаза велики»*.

Бороться с беспокойством можно рациональностью:

- составить список областей, вызывающих беспокойство;
- осознать, что именно вызывает беспокойство, например отсутствие информации по способу действия, внутренние ограничения, рамки, инерция и т.п.;
- рассортировать дела по срочности;
- принять решение, что делать, когда делать и как делать;
- сделать в назначенное время.

8. Разоблачаем мысли-ловушки

Разум ставит нам в действии свои ловушки, и страх не единственная такая ловушка. Есть еще две, не менее часто повторяющиеся.

А. *«Это легко, успею, время есть»*. То есть дело якобы настолько легкое, что его можно сделать в любой момент. Мы не делаем что-то, так как считаем, что у нас есть время и мы успеем. При этом мы начинаем заниматься чем-то посторонним.

Б. **«Это сложно, нужно время для подготовки, а сейчас времени нет»** (идея недостатка ресурсов). То есть якобы требуются дополнительные действия, без них, если я начну основное дело сейчас, мне не хватит на него времени или оно не получится. На самом деле – это могут быть элементарные отговорки именно для того, чтобы не начинать дело здесь и сейчас. В любом случае мы можем попробовать начать делать дело и прерваться, если что-то пойдет не так (если поймем, что ресурсов действительно не хватает).

Как вариант, мы можем каким-либо образом выяснить, насколько дело легкое или, наоборот, сложное. Мы можем спросить у того, кто его делал, посмотреть ролик на Ютубе, сами разбить на составляющие и провести быструю калькуляцию необходимого времени.

Смысл – заменить воображаемое, оторванное от реальности представление на понимание реального положения вещей.

Отсюда вытекает логика следующего шага: если дело оказалось сложнее, чем мы думали, мы разбиваем это сложное на элементы, части. Отдельные части в этом случае могут показаться нам «легкими», они не будут вызывать у нас сопротивления. Таким образом, мы начинаем действовать – в отношении этих «легких частей», то есть мы именно начинаем действовать, что от нас и требовалось!

9. Сдвиг мотива

Часто деятельность останавливает *«идея идеальности»*: якобы дело нужно сделать с первого раза и без погрешностей. В действительности далеко не всегда требуется подобный перфекционизм. В этом случае можно посоветовать изменить мотив, образ деятельности: действовать не по готовой технологии, а разобраться, как и что можно в этой технологии улучшить, изменить. Таким образом, мы делаем дело, параллельно проводя исследование, как его можно сделать лучше.

10. Расширяем контекст дела, делаем фокус «мягким»

Есть три фокуса концентрации в деле: на образе, что нужно сделать, на контексте, в котором осуществляется эта деятельность, и на еще более широком временном контексте, включающем и другие события и дела, например, в течение дня. Чем уже контекст – тем сильнее сопротивление и меньше связь с реальностью. Чем шире контекст – тем меньше сопротивление и интенсивней связь с реальностью. Как пример, что мы можем сделать, чтобы справиться с прокрастинацией: предполагая сделать что-то, мы концентрируемся не на самом деле, а на последующим за ним, расширяя контекст. Сопротивление к первому делу резко при этом снижается, и мы можем приступить к его выполнению.

11. Отвлекаем свой разум

Отвлекая свой разум, меняя предмет мыслей, мы тем самым отключаем силу сопротивления делу, которая является предметом для мыслей в неконструктивном

отношении. Вызывает сопротивлением не само дело, а неконструктивные мысли о нем. Не столько само дело тяжёлое, сколько мы его делаем тяжёлым в своих мыслях. В отдельных случаях, когда дело можно выполнять на навыках, то есть не требуется активное участие разума, мы можем начать дело и дальше думать о чем-то другом. Итог – не успели опомниться, дело сделано. Пример. *Я жил в Крылатском и ходил в «Перекрёсток». Он находился в пятнадцати минутах от дома. Пошёл однажды и купил продуктов: четыре огромные сумки килограммов на 25. И вот выхожу из магазина и понимаю, что не дотащу. А идти надо. Минута, две, сил уже нет, руки все изрезаны и затекли от перетяжки, а идти ещё минут тринадцать. И чем больше думаю, как тяжело, тем тяжелей становится. Но тут я вспомнил о чем-то, что полностью захватывает мои мысли, и когда я «включаюсь», обнаруживаю себя на пороге своего дома. Вот как работает переключение.*

12. Сдвиг точки наблюдения: с внутренней реальности на ВНЕШНЮЮ

Прием исходит из того, что мы разделяем в сознании два кластера восприятий: один связан с внешней объективной реальностью, без «присутствия» там своего внутреннего субъекта – и наша внутренняя реальность: представления, мысли, чувства, эмоции и т.д.. Центр этой внутренней реальности образуют текущие переживания. Если концентрироваться на внутреннем, на первом месте оказываются переживания, мешающие действовать. Если концентрироваться на внешнем – мы превращаемся в инструмент, преобразующий какой-то фрагмент этой внешней реальности, при этом переживания и, соответственно, наше сопротивление делу уходят.

Пример. *Я долгие годы преподавал психологию. И очень часто, особенно в случае нового курса или новой группы, возникало сопротивление этому делу. Но так как занятие нельзя отменить, ты встаешь через «не могу», принимаешь душ, одеваешься, берешь сумку и едешь проводить урок. И проводишь его. В итоге, за двадцать лет я провел около двух тысяч уроков. Несмотря на разные эмоциональные состояния. То же самое у рабочих на стройке: не важно что у них «в голове», они строят дом по графику. В итоге, дом построен. И домов вокруг полно.*

13. «Поймать» действие через ритм

Явление прокрастинации может быть объяснено через понятие ритма. По сути, попадая в ситуацию прокрастинации, человек выпадает из текущего времени, попадает во «временную яму». И если согласиться с тем, что человек способен чувствовать, когда необходимо переходить от одного дела к другому, то есть чувствовать в своих делах определенный ритм, окажется, что прокрастинация как раз и является тем, что нарушает этот личный внутренний ритм человека. Человек либо чувствует, что подошло время что-то сделать (или перестать делать) – либо не чувствует и тогда опаздывает. Бывает, правда (и нередко), что человек «обходит» необходимое действие (иногда даже вообще вытесняя его из сознания) и делает что-то другое – лишь бы не терять общий ритм. В такой ситуации можно посоветовать идти

вперед, продолжая действовать и вписывать дела в свой ритм до тех пор, пока он не «выведет» на исходное «выпавшее» из ритма действие. И у нас в этом случае будет возможность приступить к этому делу как бы с «нового захода».

Внутренний ритм можно попробовать ощутить через внешний. Попробуйте двигаться (например, идти) с той скоростью (в том ритме), при которой вы максимально сосредоточены, предельно внимательны к своим внутренним ощущениям. Или – напротив: когда вы наилучшим образом замечаете и контролируете окружающее, внешнюю среду. Затем постепенно меняйте скорость (ритм), замедляясь или, наоборот, ускоряясь. Обращая внимание на то, что происходит с вашими ощущениями и восприятием, вы и поймаете ощущение и восприятие ритма как такового.

14. Остановка мыслей (внутреннего диалога)

Поскольку прокрастинация вызывается и сопровождается мыслями (не связанными непосредственно с делом, см. пп. 3, 4, 8), останавливая мысли, мы останавливаем и прокрастинацию. Методов остановки мыслей известно достаточно.

15. Действуем через игру

Игра – это идеальное состояние для деятельности. Игру сопровождает устремленность, воодушевление, удовольствие. Вспомним, как мы играли в детстве. Мы просто делали то, что делали, и получали от этого радость. Когда мы становимся взрослыми, мы приучаем себя сначала думать, а потом уже делать. Конечно, это хорошо, потому что совершать необдуманные действия глупо. Но вот если мы уже все обдумали и теперь вместо того, чтобы включиться в процесс, начинаем думать что-то «лишнее», самое время включить в себе *«играющего ребенка»*.

16. Выстрел дробью

Можно «обмануть» прокрастинацию: начать делать все дела подряд, уделяя каждому от одной до пяти минут. Смысл приема состоит в том, что сопротивление вызывает как правило одно конкретное дело. Сопротивление – это сила, и она рассеивается, если мы «растаскиваем» ее по множеству объектов.

17. Фокусируемся на детали, элементе, эпизоде дела

Прокрастинация питается подменой, суть которой состоит в искаженном представлении дела как чего-то большого и невыполнимого. И ведь действительно, нельзя объять необъятное. Однако реальность состоит в том, что любое дело – это цепь взаимосвязанных эпизодов, и мы всегда приступаем в деятельности к эпизоду, а не к сложному целому. *Однажды один знакомый режиссер в разговоре высказал мысль, которая меня ошарашила. По его словам, на режиссерских факультетах не учат снимать фильмы. Я спросил, как так? Он пояснил: нельзя научить снимать*

фильмы – но можно научить снимать отдельные сцены, по сценарию. Фильм складывается из готовых сцен.

18. Стоп излишней детализации

Прием, по смыслу обратный предыдущему. Некоторые люди, независимо от того, каким объемом информации по делу они владеют, всё равно ощущают, что их знаний недостаточно и продолжают в пассивном режиме искать информацию, откладывая при этом само действие. Здесь требуется честный взгляд на ситуацию. Следует различать, в каком случае нам действительно не хватает информации для действия, а в каком мы продолжаем изучать вопрос только для того, чтобы не переходить непосредственно к действию. Такой честный взгляд может сопровождаться эмоциональной реакцией – неприятия такой ситуации. Здесь подойдут любые эмоции, которые помогут человеку самому себе сказать: «Стоп!»

19. Принимаем решение

Иногда мы планируем что-то сделать, но... как бы чисто теоретически. Задуманное на внутреннем уровне не «передается» системе, которая отвечает за действие. Нет внутреннего приказа, решения, несгибаемого намерения. Для этого необходимо настроить фокус. Человек должен сосредоточиться только на одном действии. Каша в голове означает, что решение по одному конкретному делу так и не принято.

20. «Куча» дел и субличности (ролевой анализ)

Если дел много, то обычно мы стараемся их как-то сгруппировать. Мы делим их на «направления», «сферы», «проекты», «задачи», создаем в планировщике папки, рубрики, списки, количество и содержание которых со временем только разрастается. Конечно, помогает оперативное укрупнение дел по известным критериям, таким как «текучка», «важное», «срочное» и т. п. Однако здесь нас может подстерегать одна незаметная, но очень опасная ловушка. И дело не только в том, что понимание «важного и срочного» постепенно размывается, если приходится выбирать из десятка разных видов деятельности. Я около десяти лет пробовал разные способы группировки дел, придумал пару десятков вариантов, включая, например, адаптацию дидактической матрицы для отбора содержания обучения применительно к системе эффективного планирования (если вдруг кто-то в курсе). Однако проблема была в том, что такое планирование деятельности никак не помогало мне погрузиться в каждое дело с полной самоотдачей, оно не давало мне возможности подключить к выполнению дел всю мою энергию, у меня не было ощущения правильности и точности исполнения дел. В общем, я не мог выйти на нужный уровень эффективности.

Долгое время у меня было много вялотекущих психологических проектов. Несмотря на то, что я как-то пытался их двигать, мало что получалось. При этом задач было много, их количество только увеличивалось, качественно решить их не

хватало ресурсов. А прокрастинация, как известно, растет на таком негативном фоне как на дрожжах. Всё поменялось, когда я каким-то образом решил использовать для планирования одну психологическую технику, которая называется «ролевой анализ» или, по-другому, «анализ субличностей». Суть того, что я изменил в своем подходе к делам, можно выразить в одном предложении. Теперь мне надо было определить, не только «что» надо сделать, но и «кто» будет это делать. Я стал распределять этих «кто» в своем ежедневном графике. И это помогло!

Итак, ролевой анализ.

Все свои 252 задачи (которые я не понимал, как делать, с чего начать, а создаваемые последовательности уже не помогали) я разделил на несколько групп. Группа – это субличность, или роль, которая и является оунером (собственником) конкретного дела. В своей психологической практике я выделил несколько групп задач, каждой из которых «владела» отдельная субличность. При этом мои субличности – как я осознал – конфликтовали между собой.

Поделюсь их описанием.

1. Психолог-фрилансер. Это человек, который зарегистрирован на множестве сайтов агрегаторов и в основном бесплатно (иногда – по цене от 600 до 3000 рублей) предлагает свои психологические услуги. Почему бесплатно? Ну как же, есть и другие цели кроме заработка: попрактиковаться, поднять себе самооценку, собрать отзывы, «накопить» постоянных платежеспособных клиентов. И это всё.

2. Психолог-специалист. Он осознает свой высокий уровень образования (плюс различные дипломы, множество потраченного времени на дополнительное обучение) и продолжает учиться. Он имеет высокие амбиции, хочет, чтобы его знали, ему льстит очередь из клиентов на месяцы вперед. У него есть свой сайт, он ведет свои страницы в соцсетях, активно себя пиарит. Получает за свои услуги от 2500 до 25000 рублей. Может иметь помощника или помощницу, ведущих запись клиентов и помогающих с соцсетями, активно использует платные сервисы и рекламу своих услуг. Ведет себя надменно и пафосно в тусовке таких же специалистов, мало с кем или вообще ни с кем из коллег не кооперируется.

Практика занимает большую часть времени.

3. Психолог-эксперт. Отличается от специалиста тем, что личные консультации практически не ведет, но занимается обучением по своим программам. Основная деятельность – ведение семинаров, либо самостоятельно организованных, либо по приглашению.

4. Психолог-массажист-кинезиолог. Ведет очный прием, занимается мышечным тестированием как элементом диагностики, использует различные техники оптимизации течения энергии в теле (активные точки и др.). Работает со стрессом, фобиями, травмами, острыми реакциями и целями. Иногда с аллергиями и иногда занимается детьми (гимнастика мозга).

5. Психолог – узкий специалист. Специализируется на конкретной теме: прокрастинация, жизненное предназначение, коучинг (достижение целей), отношения, соблазнение и т. д.

6. Психолог-преподаватель. Обучает психологов и будущих психологов теоретическим основам консультирования. Читает лекции в университете, ведет практические занятия. Почти не практикует, занимается писаниной и проведением теоретических занятий: метамоделю, метафора, пропедевтика, ролевой анализ, двухшаговые продажи, семинары на отдельные психологические темы, коучинговые

вопросы. Характером роли и типом деятельности очень похож на психолога-эксперта, только ориентирован не на клиентов, а на психологов и тех, кто хочет стать консультантами.

7. Психолог-генератор идей. Придумывает, как и что можно сделать в консультировании: где и как найти клиентов, какой сделать сайт, как автоматизировать рабочий процесс и т. д.

8. Психолог-формализатор. Разрабатывает схемы консультирования и сервисы: психодрама, анализ субличности, платформа удаленного коучинга, переговоры и договоренности.

9. Психолог-бизнесмен. Исследует вопросы корпоративной психологии, адаптирует данные психологии применительно к бизнесу: вопросы мотивации, продуктивности, эффективности, обучения сотрудников, карьеры, индивидуального стиля деятельности.

10. Психолог-эзотерик. Пытается осознать, увидеть действующие в мире закономерности, чувствителен к полю, к тайнам и невидимому миру.

11. Психолог-инфодайвер. Ему важны состояния, ощущения. Ему требуется внешняя и внутренняя тишина, в которой он прислушивается к себе, к своим переживаниям.

12. Психолог-писатель. Записывает мысли, которые просто приходят в голову. Не может писать что-то долго и под заказ. Может только описывать свои ситуативные «прозрения» в отдельных случайных ситуациях в конкретный момент времени. Из коротких заметок может компоновать длинные тексты.

13. Психолог-экспрессионист. Ведет активную светскую, тренерскую и групповую жизнь, выступает перед аудиторией, демонстрирует свои умения. Это не я, мне это сложно, всё время боюсь, что не получится.

21. Снижаем «градус» значимости дела

Мы откладываем дела на потом, так как придаем слишком большое значение тому, что предстоит сделать. Давит груз ответственности, мы боимся ошибиться, сделать плохо, вступить из-за этого в конфликтные отношения с партнером, заказчиком, клиентом. И чем сильнее мы накручиваем себя, тем сложнее начать делать дело. Можно, конечно, попытаться договориться с самим собой, что приемлем (и не страшен) вариант «сделать на троечку», однако снижать требования к качеству исполнения все-таки не лучшая идея. Вместо этого можно обратиться к своему опыту и «увидеть» в будущем, что при любом раскладе «трагедии» не случится. Как показывает практика, человек в принципе склонен преувеличивать значимость своих действий для окружающей среды.

22. Управляем собой в действии через «другого», через отражение в «зеркале»

23. Поверим в другой – эффективный – способ действия

Мы с трудом заставляем себя действовать, если не верим в успех. У нас может быть накоплен негативный опыт, который блокирует либо начало деятельности, либо уже саму деятельность, особенно если встречается в ней маркеры прежнего негативного опыта. В этой ситуации можно убедить себя, что причина заключена в неэффективном способе действия, и если мы изменим (даже немного) этот способ, успех придет.

24. Изыскиваем подкрепления для формирования позитивного образа (способа) действия

Мы можем бросить дело, если не получаем от него положительного отклика, положительного результата. В этой ситуации можно постараться найти любой, пусть даже незначительный успех (например в сравнении с прошлым негативным опытом), который повысит нашу мотивацию к действию.

25. «Нужно сделать» – «уже есть»

Этот прием реализуется на уровне внутреннего ощущения, довольно тонкого, но тем не менее очень четкого. Однажды, в очередной раз занимаясь внутренней борьбой с гнетом навалившихся дел (нужно было делать свой сайт), я внезапно поймал состояние, в котором я отождествился с идеей: то, что мне нужно будет сделать – я уже сделал. Теперь требуется лишь технически это осуществить. Я как бы попал в будущее, в котором дело уже было сделано, и теперь из будущего тащил ниточки в ситуацию настоящего, и эти ниточки были той силой, которая перенесла меня через «яму прокрастинации». Движок, шаблон, дизайн, реклама – всё уже есть. Нужно только пойти и взять.

26. «Выпрыгнуть» из комфортной обстановки

Довольно сложно бывает переключиться на нужное дело, если мы заняты чем-то приятным и «ненапряжным». Соответственно, чтобы снизить степень прокрастинации, необходимо найти способ закончить «приятное» дело, чтобы перейти к «неприятному». Лучше начать с конца: представить какой-то аспект будущего дела как интерес, загореться, зажечься этим локальным смыслом – и «прыгнуть» всем телом из предыдущего физического контекста: поменять, например, свое местоположение в кабинете (комнате) или изменить положение тела так, чтобы «удобное» стало «неудобным».

27. «Перепрыгнуть» через барьер ближайшего дела

Если мы чувствуем, что вместо дела, которое нам предстоит сделать, нами овладевает прокрастинация, мы можем создать связку или последовательность из двух-трех дел и

сфокусироваться не на первом, а втором или даже на третьем. Первое дело уйдет из фокуса внимания, а значит уйдет и психологический барьер, который был связан с первым делом.

28. Действие как референция испытываемому состоянию

Референция – это сообщение, ответ. Действие и состояние взаимно поддерживают друг друга. То, что человек делает, всегда связано с актуальным (испытываемым в настоящий момент) психическим, а также психофизиологическим состоянием.

Собственно говоря, прокрастинация является прежде всего таким состоянием, которое «включает» ненужные действия. Чтобы изменить ненужное действие на нужное, необходимо изменить ненужное состояние.

29. Действие как референция внутреннему образу

Наше действие связано с нашим состоянием, но и действие и состояние связано с нашим внутренним образом, который мы эксплуатируем, если умеем его – внутри себя – находить. Субличность – пример выделения такого образа, однако нет смысла ограничиваться своими субличностями. Мы можем войти в состояние любого образа и начать действовать «из него». Так делают актеры, но все люди хоть немного актеры, и что нам мешает развивать в себе эту способность?

Стать тем, кем ты хочешь быть. Как вёл бы себя человек, в образ которого мы бы хотели войти? Это – игра, и когда мы начинаем играть в своем действии, барьеры прокрастинации растворяются: меняется фокус внимания.

30. Объединяем элементы действий, предупреждающих прокрастинацию, в единый алгоритм, метаструктуру действия

Единого алгоритма быть не может: и причины, и формы прокрастинации всегда индивидуальны, а значит, индивидуальны и методы противодействия этому состоянию. Мы можем привести лишь пример подобного алгоритма.

1. Иницируем четкое ментальное представление о том, что необходимо сделать, на операциональном уровне.
2. Определяем точки во времени, когда нужно данное дело завершить (к какому времени), соотносим требования с возможностями и принимаем рабочий график деятельности.
3. Концентрируемся, сосредотачиваем внимание на предмете деятельности, формируем сознание образ результата, продукта деятельности.
4. Повышаем «градус» значимости продукта деятельности, отделяем его от конкурирующих, нерелевантных текущему моменту образов других видов деятельности.
5. Используем прием «Нужно сделать – уже есть».

6. Определяем образ, который даст нам наиболее адекватные состояния для требуемого действия.

7. Осуществляем настройку на этот образ и соответствующие состояния.

8. Начинаем игру.

Можно применять различные психологические техники, например аутотренинга: настроиться на действие, полностью освободив разум и чувства от негативно воздействующих или просто отвлекающих образов и мыслей.

В конечном счете главное – начать само действие, все больше и больше вникая в него, погружаясь в процесс. Не стоит забывать, что любая деятельность, она как маховик, который бывает сложно сдвинуть с места, – гораздо легче поддерживать его движение.