Автор: admin
03.07.2011 13:28 - Обновлено 29.10.2014 10:42

Как заставить себя что-то сделать? Съешьте лягушку

Вам знакомо такое состояние, когда что-то нужно сделать, а никак себя не можешь заставить это дело начать? Муторно как-то и неохота. Лень, сплин, откладывание на потом. У этого явления тысячи лиц и масок. Куча разных отговорок. Я терпеть не могу делать когда Надо, а не когда Хочу. Однако от этого Надо иногда зависит не только твое личное благополучие, здоровье и тому подобное. Уговорила? Не будем долго копаться в первопричинах, почему это сделать Надо, а сразу перейдем к тому, Как это сделать.

Есть отличная книга Брайана Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку». Прекрасный инструментарий для продвинутого тайм-менеджмента. Рекомендую ознакомиться. Есть даже аудиоверсия, что еще более приятно и удобно. Коль уж речь идет об управлении временем, будем сразу учиться грамотно им распоряжаться. Аудиокнигу можно послушать в машине или на прогулке, при выполнении домашних дел и в период отдыха.

Не стану пересказывать содержание книги, автор в этом не нуждается. Поделюсь своими методами, как не тянуть резину и начинать дело сразу.

1. Для меня очень важно, ради чего я это делаю, то есть я четко обозначаю себе цель. Если я это сделаю, я буду в результате иметь то-то и то-то. Насколько моя цель приближает меня к главной цели? Зачем мне это нужно? Ради кого я это делаю? Что, в конце концов, это принесет окружающим, делу, мне? То есть я рисую свою цель четко, объемно и ясно. И если то, что я получу, весомо и значимо, уже одно это мотивирует меня на начало дела. Если же это только украдет у меня время или никак не соответствует моим жизненным принципам – отметается и замещается другими, более важными делами.

2. Второй шаг – я начинаю это делать сразу же, немедленно. Я вижу цель! Я выбрала свой путь, и я знаю, что он не тупиковый. У Трейси именно это и называется «съесть лягушку» – сделать немедленно и без брезгливости не самое интересное дело. Сделать его в самом начале. Нужно сказать, что не всегда даже после четко обозначенной цели я с энтузиазмом и восторгом начинаю это дело. Но я делаю этот шаг – с малого, понемногу и… Втягиваюсь, и даже нравится! Обычно я для внутренней мотивации ставлю себе задачу – буду «есть лягушку» до определенного часа. Это совсем недолго,

зато дело будет сделано. Когда установлены четкие временные рамки, уже нет времени на откладывание дел на потом.

3. Мне очень нравится делить свое дело на небольшие кусочки. Всегда же можно выбрать для себя кусочек повкуснее даже в не самом вкусном деле. С них и начинаю. Кусочек за кусочком, глядишь, вся работа и выполнена! Главное, не пугать себя громадой дел, отвлекать малыми участками.

4. Сроки, сроки и еще раз сроки. Они должны быть определены на каждом этапе работы. Но бывает и такой парадокс: поначалу неинтересная задача вдруг захватывает, и я увлекаюсь ею. Вот тут иду на нарушение всех своих правил – я забываю о сроках и довожу дело до конца. Обычно уже с преогромным удовольствием. Это драйвово – перевести неинтересное дело в разряд увлекательнейших. Сам процесс такой «перевербовки» захватывает дух. Появляется азарт. В результате – оценка «пять с плюсом» за обычное, будничное дело.

5. Больше всего времени уходит на переделку. Ненавижу возвращаться к когда-то сделанному делу. Терпеть не могу что-то переделывать. Сделать сразу хорошо и даже отлично намного выгоднее – экономится масса времени. Потому еще одно правило – все делать сразу хорошо.

6. Обязательно себя поощряю за любую победу. Победить собственную лень и сделать нужное дело – великая победа. Как поощряю? И словом, и делом. Хвалю себя. Позволяю купить себе что-то давно намечтанное. То есть я зарабатываю это! Сама для себя.

7. Позитив – самый главный мотиватор на запланированное дело. Я на начальном этапе всегда представляю результат своего труда в позитивном ключе. Результат должен быть значимым, красивым и нужным. Если это даже обычная бытовая уборка – все должно сиять и сверкать, дом должен быть образцом порядка. Я никогда не рассматриваю дело, которое нужно каким-то образом начать, отбыванием повинности. Иначе не смогу сделать первый шаг вовсе.

8. Если же это дело масштабное, немелкое, на его осуществление действуют те же правила и законы, только начинать его нужно понемногу, дозами, и обязательно –

каждый день. Каждый день делать те небольшие шаги, которые приведут к исполнению великой мечты.

Осилит дорогу идущий!

Автор - Жанна Магиня
Источник