



Л И Л А

Ближе к цели на 1%

Искусство маленьких шагов: как ставить цели так, чтобы мозг
их не саботировал

Нельзя из первого сразу в одиннадцатый

Представь первоклассника, который экстерном рвётся сдавать выпускные экзамены. Ресурсов и опыта на это ещё нет, а он всё равно бежит, потому что где-то увидел чужой результат, решил, что он тоже так может, и, самое главное, что ему именно так и надо.

Именно так выглядит большинство целей, которые мы себе ставим. Не «похудеть на два килограмма в этом месяце», а «стать другим человеком за тридцать дней». Мозг на такую дистанцию просто не соглашается и находит способ саботировать план ещё на старте.

Движение, которое держится, всегда планомерное: из точки А, с тем, что уже есть, шаг за шагом.

«Вы не поднимаетесь до уровня своих целей. Вы опускаетесь до уровня своих систем»

Джеймс Клир

Начни с точки А, не с точки Б

Прежде чем разгоняться к цели, остановись и оцени, что уже есть. В спешке за чужим результатом мы обычно обесцениваем собственный опыт, будто он ничего не значит. Выпиши письменно: какой опыт, таланты и ресурсы у тебя уже есть прямо сейчас. Не для галочки, а честно. Это и есть твоя точка А, и именно из неё начинается настоящее движение.

Где именно нужен этот 1%

Оцени каждую сферу своей жизни от 1 до 10, и посмотри, где оценка ниже всего. Скорее всего, именно там и стоит начинать.

Здоровье и тело: насколько моё внешнее отражает внутреннее?

Личная жизнь: что я даю партнёру, и что получаю взамен? Окружение:

моя компания разделяет мой мир и мои интересы? Реализация:

занималась бы я этим, даже если бы никто не платил? Проявленность:

насколько ярко я живу свой обычный день? Финансы: довольна ли я сегодня своим уровнем дохода?

Меняй систему, не сражайся с собой

Привычка живёт в среде. Бесполезно спорить с собой силой воли каждый вечер, если холодильник набит тем, что не нужно, а телефон лежит на расстоянии вытянутой руки от кровати.

Перестрой пространство вокруг себя так, чтобы нужное действие стало самым лёгким выбором, а старое, привычное, стало немного неудобным. Система почти всегда сильнее дисциплины.

И формулируй цель через идентичность, а не через запрет. Не «я бросаю», а «я человек, который так больше не делает». Это меняет то, с какой позиции ты действуешь.

Топ-10 вещей, которые воруют мою энергию

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ПРИМЕРЫ

— Созависимые отношения

— Алкоголь

— Частые переезды

— Скроллинг соцсетей

Урожай виден не сразу

Каждое маленькое действие — это семя. Между посевом и урожаем всегда есть промежуток, в котором кажется, что ничего не происходит и всё зря.

Именно в этой точке большинство людей бросает систему, чуть-чуть не дойдя до результата. Результаты закономерно отстают от привычек, это не сбой, а нормальный ход вещей.

Если кажется, что ходишь по кругу, не борись со следствиями, ищи причину. Вместо «почему это опять случилось» спрашивай себя «как мне из этого выйти», и увидишь конкретные действия, а не тупик.

Искусство маленьких шагов

Возьми свою точку Б, свой запрос или цель. Раздели её на пять маленьких целей, таких, что каждая по силам за неделю-две.

К каждой цели допиши три конкретные задачи. Не пожелания, а действия, которые можно сделать руками.

Каждый день выбирай только один шаг из всего списка. Не пытайся охватить всю лестницу сразу, поднимись на одну ступень.

Если перед шагом чувствуешь вязкость, а не сопротивление по существу, просто подними энергию: десяток приседаний за минуту до дела работает лучше уговоров.

5 целей и 15 шагов на месяц

1. Моя цель

1.1

1.2

1.3

2. Моя цель

2.1

2.2

2.3

3. Моя цель

3.1

3.2

3.3

4. Моя цель

4.1

4.2

4.3

5. Моя цель

5.1

5.2

5.3

Перед шагами — и каждое утро

Слева: вопросы перед тем, как разбить цель на шаги. Справа: ежедневный утренний ритуал — новый вопрос переключает ум с тревоги на ресурсное состояние.

01

Какое своё поведение ты больше не хочешь повторять?

02

К какой новой версии себя ты стремишься?

03

Что становится возможным, если тебе больше не нужно быть прежним человеком?

04

Какое одно решение подтвердит это в реальной жизни уже сегодня?

05

Какие мысли и состояния ты чаще всего ловишь внутри себя?

06

Что именно стоит поменять, и с чего начать?

07

Что именно сейчас делает меня счастливой?

08

Что сейчас вдохновляет меня в моей жизни?

09

Чем сейчас я могу гордиться?

10

За что я могу быть благодарной прямо сейчас?

11

Что больше всего радует меня в жизни сегодня?

12

Какие у меня сейчас есть мечты?

13

Что и кто во мне вызывает чувство любви?

ЗАДАНИЕ

На 30 дней

Каждый день делай ровно один маленький шаг из своего списка. Не два, не всю лестницу сразу, один.

Отмечай выполненный день любым простым способом: галочкой в блокноте, крестиком в календаре, чем угодно, что видно глазами.

Если пропустила день, просто продолжай на следующий. Система не ломается от одного пропуска, она ломается только тогда, когда её бросают совсем.

В конце месяца: материальный подарок себе

Прямо сейчас, до старта, выбери себе подарок. Главное условие: подарок положен за то, что ты держалась системы тридцать дней, а не за то, каким получился финальный результат. То, что ты выбирала маленький шаг день за днём, уже заслуживает награды.



@yarukovka

Коучинг, который не бесит,
игра Лила без эзотерики,
стендап на сцене и по жизни
без цензуры и жизнь без прикрас.

yarukovka.ru