Привет!

Я напомню, что вашим заданием прошлого выпуска было выбрать одну новую привычку и добиться ее выполнения каждый день.

Получилось? Если да, позвольте вас поздравить! Вы относитесь к той небольшой группе людей, которые умеют:

- Выбирать главное
- Выбирать быстро
- Концентрироваться на выбранной задаче

Я специально в первом выпуске не предложила варианты привычек, которые повышают эффективность, и оставила выбор на ваше усмотрение.

Когда больше двух лет назад я проводила подобный марафон в первый раз, то предложила участникам самую простую и логичную привычку для повышения эффективности – ранний подъем.

Более того, выдала готовый способ, как легко и непринужденно вставать в 5 утра каждый день (кому интересно, во 2 блоке тренинга я дам это видео в качестве бонуса).

И что же произошло?

Участники марафона стали мучительно приучать себя к подъему в 5 утра, НЕ ИМЕЯ НИ ЕДИНОЙ ПРИЧИНЫ ДЛЯ РАННЕГО ПОДЪЕМА.

И это при том, что имелась оговорка: «Если вам нужна ДРУГАЯ привычка – выберите ее, используя тот же способ».

Парадокс? Нет! Это яркий пример отсутствия личной ответственности…

Сказано в тренинге – ранний подъем? Значит, будем рано вставать, хоть оно нам и не надо :)

Этот пример кажется смешным и высосанным из пальца, если бы не одно НО. Это было массовое явление. В конце марафона я нервно вздрагивала при виде этих писем, написанных как под копирку.

Люди не хотели задуматься над тем, какая именно привычка им нужнее всего на данный момент. Они предпочитали взять готовый пример, даже если предложенный вариант был им не нужен совершенно!

Поэтому прямо сейчас взгляните на прошедшую неделю и вы сможете измерить уровень своей личной ответственности, поставив себе «+» или «–».

Вы выбрали для себя ОДНУ привычку и старались придерживаться ее КАЖДЫЙ ДЕНЬ? Можете поставить плюс.

Но радоваться рано :) Потому что сегодня я хочу предложить вам еще один наглядный пример отсутствия личной ответственности, который наблюдаю регулярно.

Приходилось ли вам сетовать на то, что **РАБОТА** ОТНИМАЕТ ВСЕ СИЛЫ? Или похожая формулировка – ВСЕ **СИЛЫ** УХОДЯТ НА РАБОТУ?

Обратите внимание на словосочетания «работа ОТНИМАЕТ» и «силы УХОДЯТ».

Это – метафора. Согласны? Ни работа, ни силы не имеют воли и сознания и по факту не могут совершать самостоятельные действия. Они – не живые.

Но метафора наделяет их антропоморфными чертами и, употребляя подобные выражения, мы начинаем подсознательно отдавать ответственность за свою жизнь работе или другим, независящим от нас обстоятельствам.

Это – ужасно. Потому что мы употребляем эти метафоры постоянно, не задумываясь о том, как они разрушают нашу жизнь.

В 1 блоке тренинга я уже коснулась темы метафор, но предложила конструктивный вариант их использования. Подсознание должно помогать, а не мешать нам жить!

Как исправить ситуацию в примере с работой?

Если вы назовете проблему правильно и сформулируете от первого лица: «Я отдаю все силы работе», – то у вас появится правильное личностное препятствие (отсутствие самоорганизации) и рычаг, который позволит управлять процессом.

Рычаг – это личная ответственность. А когда у вас «работа забирает силы» – здесь нет личной ответственности, и рычага нет.

Возникает безнадежность, в психологии именуемая «выученная беспомощность», которая ведет прямиком к упадку сил, апатии и депрессии.

Куда уж тут эффективность повышать, выжить бы...

Вывод

Отсутствие личной ответственности и эффективное распределение времени – несовместимы. Вы можете контролировать время только в том случае, когда вы понимаете, ЧТО ИМЕННО находится в вашей власти, то есть ЗА ЧТО ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ.

Забирайте курс по САМООРГАНИЗАЦИИ до 1 октября 2020 со скидкой 70% и приступим!