



# АСТ для преодоления прокрастинации

Советы для терапевтов

*By Dr. Russ Harris*

<https://psychwire.com/harris>

## Вы когда-нибудь затягиваете?

Очевидно, что это риторический вопрос. Мы все откладываем. И немного промедления - это не проблема. Но если мы откладываем слишком много - особенно если мы откладываем значимые и важные дела - что ж, тогда это становится проблемой.

Итак, давайте шаг за шагом изучим, как преодолеть прокрастинацию, используя принципы АСТ. Но... пожалуйста, будьте реалистами; не попадайтесь на крючок перфекционистских идей о том, как "успеть все сделать". Это руководство по "улучшению" преодоления промедления, а не по его "устранению". Я надеюсь и верю, что оно поможет вам справиться с некоторыми важными делами, которые вы откладываете. Однако в почтовом ящике всегда будут "дела"; всегда будут дела, которые мы откладываем.



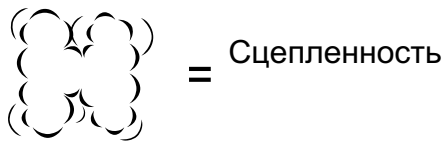
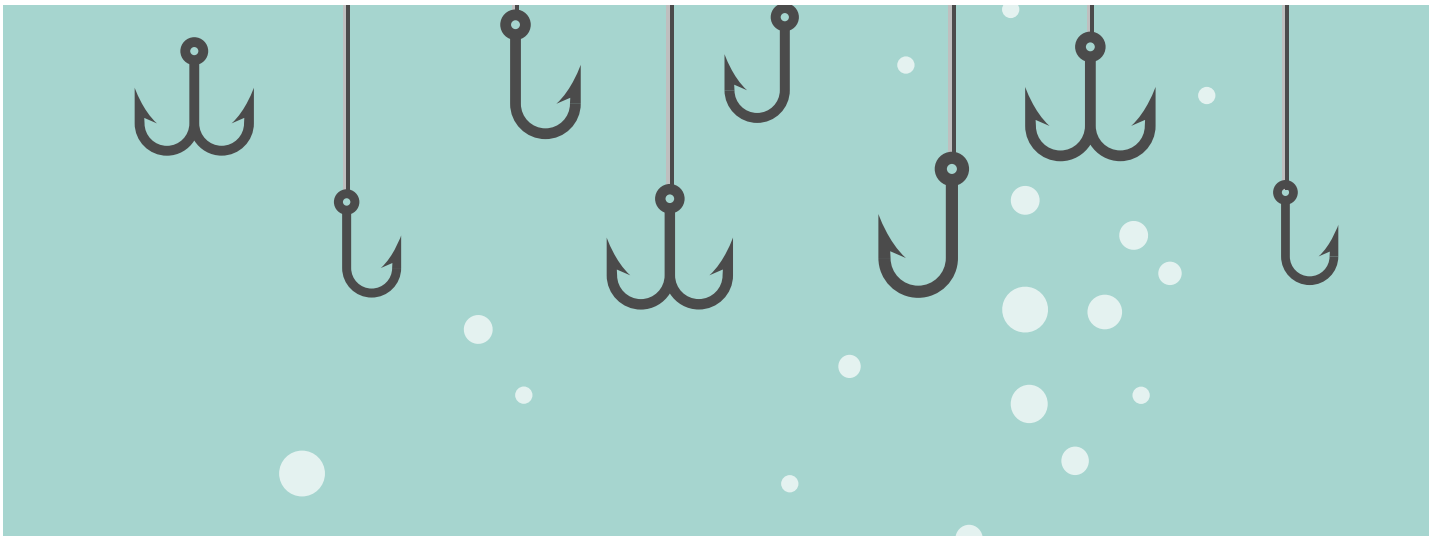


## Что вас останавливает?

Первый шаг в преодолении прокрастинации заключается в том, чтобы четко определить что вас останавливает, что мешает вам начать действовать? Препятствий может быть много, но большинство из них можно обобщить аббревиатурой HARD:

- H** = Сцепленность
- A** = Избегание дискомфорта
- R** = Удаленность от ценностей
- D** = Нечеткие цели

Давайте рассмотрим эти барьеры подробнее



Наш разум так невероятно изобретателен; он может придумать столько много причин, чтобы не делать то, что действительно важно:

"У меня нет времени", "У меня нет сил", "Я потерплю неудачу", "Я все испорчу", "Уже слишком поздно", "Случится что-то плохое", "У меня нет того, что нужно", "Я сделаю это это позже", "Я слишком занят/устал/депрессивен/тревожен", "Это не так важно", "Я не в настроении", "У меня нет уверенности/дисциплины/силы воли", "Я не чувствую мотивации", "Я не должен этого делать", "Я уже пробовал раньше и и потерпел неудачу", "я не заслуживаю этого", "это не понравится другим людям", "меня высмеют или отвергнут", "Мне будет больно", ... и так далее, и так далее.

Наш разум также может навязывать нам правила; говорить нам, что мы должны поступать определенным образом:

"Я должен сделать это идеально", "Я не должен делать никаких ошибок", "Если я не могу сделать это идеально, то лучше не делать", "Мои потребности не имеют значения", "То, что я хочу делать, не важно; я должен ставить других на первое место", "Я не могу делать это, если не чувствую себя хорошо", "Я не могу это сделать, если не знаю, что добьюсь успеха", "Нет смысла делать понемногу; ты либо делаешь все, либо ничего!", "Я не могу делать это, потому что кто-то кто-то другой отреагирует на это негативно".

Кроме того, наш разум часто выносит нам суждения:

"Я слишком глуп/ленив/недисциплинирован/ у меня избыточный вес/ я неуклюж/непрактичен/ ненадежный/неуверенный", "я не творческий/неуверенный/надежный/неуверенный/ не достаточно творческий/понимающий/надежный/безопасный/дисциплинированный/умный".

И если эти мысли зацепили нас, то они наверняка удержат нас от того чтобы действовать.



= Избегание дискомфорта

Самая главная причина затягивания - это стремление избежать сложных мыслей и чувств - особенно страха и тревоги. Даже просто мысль о том, чтобы начать действовать, сделать то, что мы откладываем, обычно достаточно, чтобы вызвать всевозможные неприятные мысли и чувства. И каждый раз, когда мы решаем "отложить это еще немного", мы получаем немедленное чувство облегчения. Обычно оно длится недолго, но этот мимолетный момент облегчения, этот краткий побег от неприятных мыслей и чувств, более чем достаточен, чтобы мы продолжали откладывать.





= Удаленность от ценностей

Нет особого смысла в том, чтобы выполнять эту задачу, принимать этот или преследовать эту цель, если это не важно или не имеет смысла. Поэтому если мы игнорируем, пренебрегаем или забываем ценности, лежащие в основе этого, у нас будет отсутствовать мотивация для этого.



= Нечеткие цели

Является ли ваша цель по-настоящему реалистичной? Не пытаетесь ли вы сделать слишком много или сделать слишком быстро? Или пытаетесь сделать все идеально? Или пытаетесь сделать то, для чего у вас нет необходимых ресурсов, таких как время, энергия, здоровье, денег, социальной поддержки или навыков, необходимых для того, чтобы сделать это? Если это нереально, неудивительно, что вы откладываете это на потом!



## Как преодолеть HARD барьеры

Здесь 4 основные стратегии для преодоления барьеров: :

1. Расцепитесь!
2. Создание пространства
3. Ценности
4. Четкие цели

Давайте рассмотрим подробнее

## Расцепление

Мы не можем остановить свой разум, чтобы он не выдавал причины: придумывать всевозможные причины, по которым мы не можем, не хотим или не должны делать то, что имеет значение. Чем сложнее задача, с которой мы сталкиваемся, тем больше причин наш разум тем больше причин не делать этого. Но мы можем использовать наши навыки отсоединения, чтобы лишить эти мысли силу и влияние этих мыслей, чтобы они больше не удерживали нас назад.

Поэтому противоядие заключается в том, чтобы правильно использовать свои навыки отцепления. Например, например, замечайте и называйте эти мысли - "Ага! Вот она, история "не могу не могу", или "У меня мысли о том, что это слишком сложно", или "Вот и "машина, дающая причины". опять срабатывает "машина, дающая причины"", или "Ага! Вот тема "нужно сделать все идеально". Вы также можете поблагодарить свой разум, в конце концов он старается быть полезным: изо всех сил пытается помочь вам избежать дискомфортных чувств или избежать негативных последствий, которых вы боитесь.

Поэтому вы можете тихо сказать: "Спасибо, разум. Я знаю, что ты пытаешься помочь мне избежать XYZ - но все в порядке, я с этим разберусь".

Используйте любой из ваших любимых навыков отсоединения. Но помните, если вы очень сильно зацепились, ваш лучший способ отцепиться - это "бросить бросить якорь".





## Создание пространства

Мы не можем остановить появление сложных чувств. Когда мы выходим из своей зоны комфорта, чтобы сделать что-то сложное, скучное, трудное или пугающее, со 100% гарантией возникнут неприятные эмоции.

- Чаще всего это страх и тревога, но иногда печаль, гнев, чувство вины и многие другие. И не только эмоции; часто появляются сложные ощущения, желания, воспоминания и мысли.

Если мы не готовы открыться и освободить место для этих переживаний, то мы не сможем сделать то, что для нас важно. Противоядие? Используйте свои навыки "открытости" и "создания пространства". Заметьте и назовите присутствующие чувства (и другие переживания) и позвольте им присутствовать. Вдохните их, освободите для них место и относитесь к себе доброжелательно. И возьмите за привычку спрашивать себя: "Готов ли я освободить место для этого дискомфорта, чтобы сделать то, что важно?"

## Ценности

Если задача, деятельность или вызов, который мы откладываем, кажется нам бессмысленным, бесполезным, неважным, или это кажется нам бременем или обязанностью, конечно, у нас не будет мотивации для его выполнения. Поэтому нам нужно связать ее с нашими ценностями.

Полезные вопросы, которые мы можем задать себе:

- Какие ценности лежат в основе этой задачи?
- Связано ли это с такими ценностями, как "забота о себе" или "забота о других"?
- Какие ценности я буду воплощать в жизнь с каждым шагом, который я сделаю?
- Как это может помочь моему здоровью, благополучию, отношениям, работе?
- Приближает ли это меня к той жизни, которую я хочу построить? Каким образом?
- К каким долгосрочным целям меня это приведет?
- Есть ли еще какие-либо выгоды от этого?

И мы хотим быть уверены, что делаем это, руководствуясь ценностями, а не правилами. Если есть ощущение тяжести, бремени, обязательств, "я должен", "я обязан" ....., значит, нас зацепило правило, а не ценности. Наши ценности дают ощущение свободы, личного выбора: "Я делаю это, потому что это важно для меня, это важно для меня, это значимо!".





## **Мудрые цели**

Одна из самых важных стратегий преодоления откладывания является постановка перед собой мудрых целей; целей, которые являются реалистичными и выполнимыми. Если цель кажется нереальной, непосильной, слишком трудной, слишком страшной, слишком большим прыжком за пределы своей зоны комфорта... естественно, мы будем склонны откладывать ее на потом! Если это один из факторов вашей откладывания (а это почти всегда так), попробуйте следующие стратегии (которые дублируют друг друга):

### a) **Ставьте конкретные цели**

Расплывчатые, неконкретные цели типа "я собираюсь заняться фитнесом" или "мне лучше сходить к стоматологу" не очень полезны. Ставьте конкретные цели: укажите действия, которые вы предпримете, а также дату и время, когда вы это сделаете: "Я проведу этот трудный разговор со своим партнером в четверг вечером, после ужина. Во время обеденного перерыва в четверг я пойду прогуляться и мысленно прорепетирую, что я собираюсь сказать."

### b) **Запланируйте это!**

Если вы действительно запланируете это занятие в своем ежедневнике или календаре, четко выделив для этого время, вы с большей вероятностью сделаете это, и вы уменьшите вероятность того, что другие дела "помешают".

### c) **Упростите задачу**

Если цель кажется слишком трудной, разбейте ее на более мелкие, простые и легкие цели. Например, вместо "ходить в спортзал по 30 минут два раза в неделю в неделю", это может быть "ходить в спортзал по десять минут раз в неделю". А если это слишком много, то это может быть "быстрая ходьба в течение десяти минут во время в обеденное время".

### d) **Дайте себе больше времени**

Вы пытаетесь сделать слишком много и слишком быстро? Это нереально? Если да, то либо выделите на это больше времени, либо уменьшите количество дел, которые вы пытаетесь сделать в каждый промежуток времени.

**e) Развивайте свои "психологические мышцы" в течение долгого времени.**

Когда вы впервые посещаете тренажерный зал, вы не идете сразу за самыми тяжелыми весами в зале; вы начинаете с легких весов и постепенно наращиваете мышцы. Тот же принцип применим к любой сложной деятельности. Начните с меньших, менее сложных целей и постепенно, со временем, повышайте уровень.

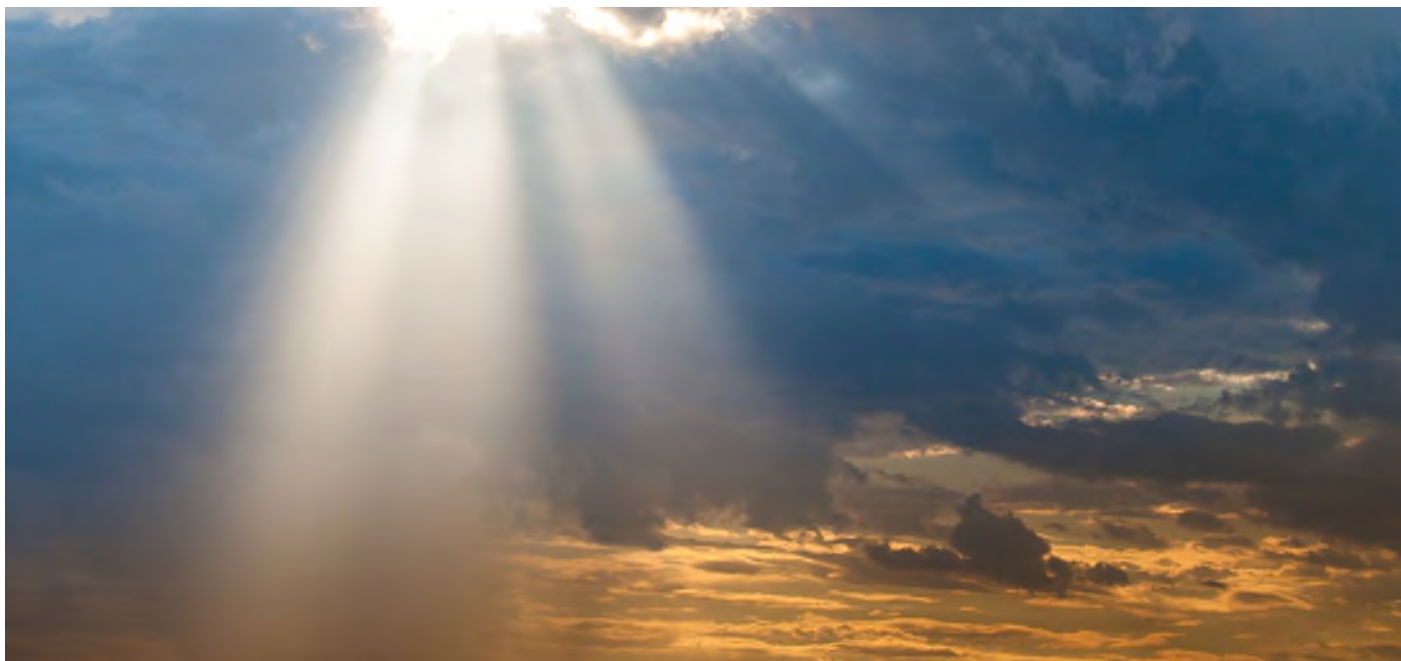
Подумайте: с чего не слишком сложно начать? Что что-то выполнимое, реалистичное, не слишком большой скачок из вашей зоны комфорта?

**f) Отрывайте по кусочку**

Если ваша цель - завершить какую-то большую задачу или вызов, который кажется пугающим, попробуйте понемногу, шаг за шагом. Вместо "заполнить налоговую декларацию" можно поставить цель "поработать над налоговой декларацией 20 минут". Вместо "написать книгу" целью может быть "писать по 100 слов каждый день" или "писать по полчаса два раза в неделю".

Когда вы выполните этот небольшой объем работы, вы можете либо остановиться на этом и заняться чем-то другим; или, если хотите, можете продолжить и отщипнуть на другую часть.





## Семь "Р"

В дополнение к преодолению жестких барьеров с помощью отцепления, освобождения места, ценностей и мудрых целей, есть еще семь хороших стратегий для мотивации. Я называю их "Семь "Р": Напоминания, записи, вознаграждения, распорядок дня, взаимоотношения, размышления и реструктуризация среды. Вы можете использовать как пару, так и все из них, смешивать и сочетать их по своему усмотрению. Давайте рассмотрим каждый из них.

### 1) Напоминания

Мы можем создать всевозможные простые инструменты, которые помогут напомнить нам о том, что мы что мы хотим сделать. Например, мы можем создать всплывающее окно или заставку на компьютере или мобильном телефоне с важным словом или фразой или символом, напоминающим нам о цели.

Мы можем воспользоваться старым любимым способом - написать сообщение на стикере и приклеить его на холодильник. и приклеить его на холодильник, прикрепить к зеркалу в ванной или приклеить на машину, приклеить на приборную панель автомобиля. Или мы можем написать что-то в ежедневнике, календаре или в приложении "заметки" на смартфоне.

## 2) **Записи**

Мы можем вести записи о том, что мы делаем, записывая, что мы делали, в течение как долго, и какова была польза. Для этого можно использовать любой дневник, блокнот, электронную таблицу или чек-лист - на бумаге или на устройстве - могут служить для этой цели.

## 3) **Вознаграждения**

Когда мы начинаем делать то, что откладывали, обычно это само по себе приносит удовлетворение. Однако мы можем усилить нашу мотивацию к этому с помощью дополнительных поощрений.

Одна из форм поощрения - это добрые, ободряющие слова, например, сказать себе: "Молодец. Ты сделал это!". Другая форма поощрения - поделиться своими успехами и достижениями с близким человеком, который, как вы знаете, отреагирует положительно.

С другой стороны, вы можете предпочесть более материальное вознаграждение. Например, после того, как вы выполнили это задание несколько раз или достигли определенного прогресса в его выполнении, вы покупаете или делаете для себя что-то, что вам действительно нравится.

## 4) **Рутин**

Если вы встаете каждое утро в одно и то же время, чтобы медитировать, или делать зарядку, или писать, или заниматься йогой, то со временем этот распорядок станет привычным. Он будет требовать меньше "силы воли" и станет частью вашего обычного распорядка дня. Поэтому поэкспериментируйте: попробуйте найти способ создать регулярную рутину или ритуал для выполнения того, что вы обычно откладываете, чтобы это стало частью вашего образа жизни.

## 5) Отношения

Легче учиться, если у вас есть "товарищ по учебе", легче заниматься спортом, если у вас есть "товарищ по упражнениям". В программах АА вас объединяют со спонсором, который помогает вам оставаться трезвым, когда становится трудно. Можете ли вы найти доброго, заботливого, ободряющего человека, который мог бы поддержать вас в вашем новом поведении? Это может быть тренер, психотерапевт, личный тренер, друг, родственник или коллега по работе.

Возможно, вы сможете регулярно встречаться с этим человеком и рассказывать ему о своих успехах, как упоминалось в разделе "Вознаграждения". Или же вы можете отправлять своему помощнику по электронной почте "записи", которые вы ведете. Или же вы можете использовать другого человека в качестве "Напоминания" - просить его спрашивать о ваших успехах.

## 6) Размышления

Регулярно уделяйте время размышлениям о том, что вы делаете, и о том, какую пользу это вам приносит. Вы можете делать это в письменном виде - "Записи" - или в обсуждении с другим человеком - "Взаимоотношения". Или вы можете делать это в качестве умственного упражнения в течение дня, перед сном или утром, когда просыпаетесь.

## 7) Реструктуризация среды

Часто мы можем изменить свое окружение, чтобы облегчить выполнение того, что мы все время откладываем. Например, если мы хотим утром пойти в спортзал, мы можем упаковать спортивную экипировку в спортивную сумку и положить ее рядом с кроватью или в другое удобное место, чтобы все было готово к работе, как только мы встанем.

Другой пример: мы можем перестроить нашу рабочую обстановку так, чтобы минимизировать отвлекающие факторы: поставить телефон на беззвучный режим или выключить его, закрыть все неактуальные вкладки в браузере, отключить несущественные уведомления на всех устройствах.



## Если ничего не помогает

Если ничего из того, о чем мы говорили выше, не помогает, если вы все еще откладываете выполнение важного дела, тогда:

а) Признайте, что в данный момент ничего не помогает.

В будущем, надеюсь, это изменится, но сейчас это ваша реальность.

б) Учитывая эту неудобную реальность, признайте свои сложные мысли и чувства, откройтесь и освободите для них место, отцепитесь от самоосуждающих историй и практикуйте сострадание к себе.

в) Помните, что ваша жизнь намного больше, чем эта проблема. Посмотрите на все другие аспекты вашей жизни, в которых вы можете реализовать свои ценности и полностью посвятите себя тому, что вы делаете.

Надеюсь, вы почерпнули что-то полезное из этой книги. И пожалуйста, не стесняйтесь поделиться ею с теми, кому она может быть полезна.

А если вас интересует онлайн-обучение по АСТ, посмотрите на мои курсы на следующей странице.

Удачи вам во всем,

Будьте здоровы,

Расс Харрис

Перевод на русский язык: Илья Розов



## About Russ

Dr. Russ Harris is an internationally best-selling author, medical doctor, psychotherapist, life coach, and consultant to the World Health Organisation. He has directly trained over 60,000 psychological health professionals in the ACT model (in Australia, Europe, UK and USA), and his textbook for professionals, "ACT Made Simple", has sold over 100,000 copies. Of the nine books he has written, the best known is *The Happiness Trap*, which has sold over one million copies, and been translated into thirty languages.

# Online Training In ACT

For online training in ACT, you might like to check out my courses



## ACT for Beginners

- 📌 For Mental Health Practitioners
- 🕒 16hrs | 6 weeks
- 📄 16 CE / CME Credits

[VIEW COURSE >](#)



## ACT for Depression and Anxiety Disorders

- 📌 For Mental Health Practitioners
- 🕒 16hrs | 6 weeks
- 📄 16 CE / CME Credits

[VIEW COURSE >](#)



## ACT for Adolescents

- 📌 For Mental Health Practitioners
- 🕒 16hrs | 6 weeks
- 📄 16 CE / CME Credits

[VIEW COURSE >](#)



## Trauma-Focused ACT

- 📌 For Mental Health Practitioners
- 🕒 16hrs | 6 weeks
- 📄 16 CE / CME Credits

[VIEW COURSE >](#)



## ACT as a Brief Intervention

- 📌 For Mental Health Practitioners
- 🕒 8 hrs | 6 Weeks
- 📄 8 CE / CME Credits

[VIEW COURSE >](#)



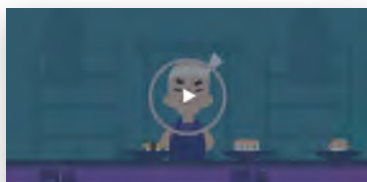
## ACT for Grief and Loss

- 📌 For Health and Mental Health Professionals
- 🕒 8 hrs | 4 Weeks
- 📄 8 CE / CME Credits

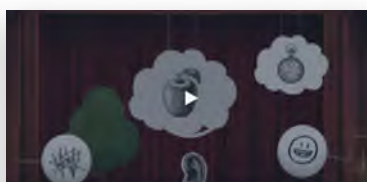
[VIEW COURSE >](#)

# Additional Resources

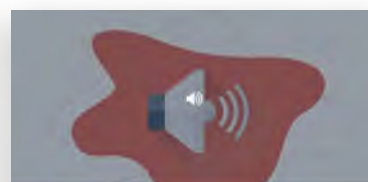
Enjoy a library of free resources



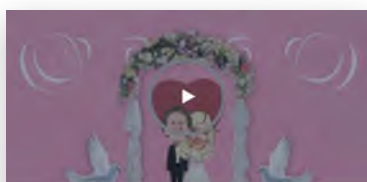
Sushi Train Metaphor



The Stageshow Metaphor



Hearing Your Thoughts (13 mins)



Values Vs Goals



The 3 Happiness Myths



Handling Setbacks (13 mins)

