**Практична № 2**

**Тема:** **Тижневий експеримент.** **Вибір і реалізація цілі**

**Обирайте лише одну ціль.**Які речі ви хотіли би зробити наступного тижня? Яку дату ви встановите кінцевою для кожної цілі? Пам’ятайте, що поведінкова ціль має бути видимою, конкретною і піддаватися розбивці на кроки. Запишіть собі три можливі цілі і коли ви хотіли б їх завершити.

Із можливих цілей, які ви розглянули, оберіть одну — і єдину, — що буде вашою поведінковою ціллю протягом тижневого експерименту. Вибір однієї-єдиної цілі має зробити цей експеримент менш неприємним і тому більш досяжним. Це не мусить бути найважливіша ціль у вашому житті чи найважче завдання, яке перед вами стоїть. Те, яку ціль ви обрали, має не таке велике значення, як процес її визначення і рух до неї, до неї однієї.

**Перелічіть кроки.** Розбийте вашу поведінкову ціль на складники. Кожна частина — це один крок, дрібна ціль. Починайте із першого кроку і рухайтеся вперед або ж починайте з останнього і рухайтеся назад. Приклад того, як один прокрастинатор розбив свою тижневу ціль на менші кроки, показано нижче.

Запишіть свою єдину поведінкову ціль і кроки, потрібні для її досягнення, а тоді заплануйте, коли наступного тижня зробите кожен крок. Не забудьте взяти до уваги інші часові затрати та зобов’язання, які у вас є на наступний тиждень.

**Отримайте зворотний зв’язок.**

Ваша тижнева поведінкова ціль може здаватися вам чіткою і реалістичною. Однак ми пропонуємо попросити ще когось оцінити ваш план. Тоді може з’ясуватися, що те, що здавалося чітким, насправді надто розмите; те, що здавалося реалістичним, насправді надто велике; те, що здавалося одним кроком, насправді надто масштабне. Попросіть також цю людину допомогти вам зрозуміти, чи ціль, яку ви обрали, — це справді ваша мінімальна прийнятна ціль. У прикладі, поданому вище, можливо, було би краще виділити на досягнення цілі одну годину в суботу або в неділю, аніж прагнути знайти по дві години кожного дня.

**Підвищуйте свої шанси**

. Навіть якщо у вас добре накреслена поведінкова ціль і зрозумілий перший крок, час і місце початку вашої роботи можуть мати критичне значення. Обставини, які ви встановили, можуть або значно підвищити, або суттєво знизити ймовірність успіху. Тревор, двадцятирічний студент бакалаврату, вирішив у рамках своєї поведінкової цілі написати семестрову роботу з політики Близького Сходу. Як перший крок він запланував читання однієї книжки — з 21-ї до 22-ї години наступного вечора. Все. Він планував читати цю книжку в кімнаті гуртожитку. Вже гірше. Гуртожиток був напрочуд гучним середовищем, яке тільки відволікає, і коли надходила дев’ята вечора, Тревору зручніше було весело розважатися з друзями, аніж іти в кімнату і читати там на самоті. Він відклав це до дев’ятої тридцять, потім до десятої і до десятої тридцять, а тоді здався, бо «на той час було вже запізно». Тревор ускладнив собі перший крок тим, що намагався зробити його за не зовсім сприятливих обставин

**Дотримуйтеся часового ліміту**. Інший спосіб зробити початок менш неприємним — це встановити часові обмеження для роботи над вашими поведінковими цілями та дотримуватись їх. Не виходьте за часовий ліміт. Якщо ви вирішили витратити тридцять хвилин на свій проект і займались ним протягом цього часу, то ви досягнули успіху, незалежно від того, скільки ви зробили або наскільки це вам, на вашу думку, вдалося. Ваш успіх базується на дотриманні ваших намірів і домовленості, яку ви уклали із самим собою. Це формує довіру й упевненість у собі — цінні відчуття, які багато прокрастинаторів втратили.

Що вужчі задані вами часові рамки, то простіше вам почати. Більшість прокрастинаторів погоджуються, що найкращим є часовий проміжок від п’ятнадцяти хвилин до півгодини. І якщо п’ятнадцять хвилин — це більше, ніж ви можете витримати, встановіть собі рамки на десять хвилин, на п’ять хвилин чи навіть на хвилину!

Обов’язково треба зупинитися, коли завершиться ваш часовий ліміт. Виникне спокуса подумати: «Я гарно справляюся, мені варто витягти з цього якомога більше користі». Та якщо ви ввійдете в азарт і з першого ж разу працюватимете протягом двох годин, добряче перевищивши встановлений ліміт, то наступного разу ви вважатимете, що знову повинні працювати дві години. А це — налаштування на протидію та уникнення.

**Не чекайте, поки буде саме час**. Якщо ви чекатимете відчуття, що саме зараз час почати, то можете не почати ніколи.

**Доведення до кінця**

Остерігайтеся своїх виправдань. Багато з тих виправдань, про які ми говорили, неминуче проявлять себе упродовж вашого тижневого експерименту. Пам’ятайте, що виправдання означає, що ви стоїте в моменті вибору: ви можете прокрастинувати або можете діяти. Замість того, щоб автоматично відкладати на потім, ви можете трансформувати своє виправдання — змінити свій висновок «тому я зроблю це пізніше» на «тому я зараз витрачу на це тільки п’ятнадцять хвилин».

**Зосереджуйтеся тільки на одному кроці.**

Якщо ви зосереджуєтеся зараз тільки на одному кроці, ви скорочуєте час до вашої проміжної цілі, а це є одним із важливих чинників зменшення прокрастинації.

**Обходьте перешкоди.**Навіть якщо на початку справи йдуть легко, в якийсь момент ви точно зауважите якусь заваду на шляху до вашої цілі. Наприклад, людина, з якою ви хочете поговорити, недосяжна, або ви не знаєте, як вирішити проблему логістики, або першого ж дня, коли ви надумали почати бігати вранці, йде дощ, або ж вам просто це не подобається. Це точка, коли ви дійшли до критичного моменту, — перша перешкода, перша із багатьох. Прокрастинатори зазвичай буксують, хоча перепону можна легко усунути або подолати.

Іноді, коли ви стикаєтесь із перешкодою, найкраще, що ви можете зробити, — це зробити перерву.

**Нагороджуйте себе, коли ви трохи просунулися.**

**Гнучко сприймайте свою ціль**. Коли ви робите рухи в напрямі до цілі, то можете виявити, що ваша попередня перевірка реальних даних була далекою до реальності. Може, ви забули виділити час на важливі зустрічі, як, приміром, директорка театру, яка поставила собі амбітну тижневу ціль, однак забула, що її давня подруга, сусідка по кімнаті зі студентських часів, приїздить до неї погостювати.

Перегляд цілі може бути відповіддю на обмеження реальності і свідчити про вашу здатність оцінити, що дійсно можливо, і пристосуватися до цього, а не триматися за недосяжний ідеал.

**Це не мусить бути бездоганним**.