

12 полезных инструментов на каждый месяц

МИФ

Лариса
Парфентьева

larisaparfenteva.ru

12 техник на каждый месяц, которые помогут сделать будущие 365 дней выдаю- щимися

Возможности человека безграничны. В каждом из нас потенциала больше, чем мы можем представить. Каждый может распаковать его и создать такую жизнь, которую способен вообразить. Перед вами календарь на 2021 год. Как насчет прожить его легендарно?

Есть лишь один путь — вперед! Готовы?

Поднять якорь, мы отправляемся от пристани в год свершений, впереди работа с окружением, страхом «чистого листа», творческим ступором и другими важными вещами.

Жизнь — это личный проект. Другие люди могут дать только ключи от дверей, которые тебе нужно открыть. Сумеешь ты это сделать или нет, зависит от тебя.

Виктор Пелевин

Зона комфортного стресса

Польза: избавиться от страха «чистого листа» и страха сделать первый шаг.

Правильная доза стресса — это допинг, который добавляет нам немного энергии. Представьте шкалу стресса, где 1 — это сонный покой, а 10 — стрессовый ступор, на какой цифре вам было бы приятно и комфортно работать?

А теперь прибавьте к этой цифре два деления — это и будет вашей «зоной комфортного стресса». На этой цифре стресс стимулирует творчество и активизирует внимание, чувствительность и креативность. Поднимается адреналин и отключается желание сделать все идеально.

Как войти в «зону комфортного стресса»?

Поставьте жесткие временные рамки для проекта, сократите дедлайн в половину.

Создайте творческие рамки. Например, рисуйте только портреты, делайте только ч/б снимки.

Пишите только ручкой на бумаге или, наоборот, только с помощью клавиатуры. Измените распорядок дня: ложитесь в 7 вечера, вставайте в 5 утра.

В условиях дискомфорта ступор отступает, а воображение работает в полную силу.

Январь

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Облажайтесь

Польза: увеличить шансы на успех в любом деле.

На самом деле все успешные люди — великие «факаперы» и «заваливатели» проектов.

Никто не говорит о своих неудачах, потому что мы воспринимаем ошибки как нечто смертельное.

Но без них не бывает побед.

Ошибаться — означает двигаться вперед. Каждая новая ошибка увеличивает ваш шанс на успех. Стоит только к ним привыкнуть, как они воспринимаются легче.

В этом месяце техника звучит просто: увеличиваем шансы на успех. Нужно научиться как следует «облажаться». Совершайте три ошибки каждый день.

Как только мы привыкаем к тому, что уже тысячу раз «роняли шарик», мы не видим ничего страшного в том, чтобы уронить его в тысячу первый раз.

И вот тогда случается магия. Мы перестаем сопротивляться ошибкам, расслабляемся и все складывается хорошо, шансы на успех растут.

Коллекционируйте их, ведь они — информация о том, что можно сделать лучше.

Февраль

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Отфрендить

Польза: избавиться от токсичного окружения и создать «свою стаю».

В инвентаризации нуждается не только гардероб, но и список друзей. Мы — это среднее арифметическое нашего окружения. Какой смысл быть рядом с теми, кто ноет, жалуется и подрывает вашу веру в себя?

Эта техника помогает понять, кто из друзей не дает двигаться вперед.

1. Нарисуйте в центре листа круг — это вы.
2. Вокруг центрального круга нарисуйте еще пять. Подпишите каждый: «день», «неделя», «месяц», «год» и «другое».
3. Впишите в эти круги своих друзей и знакомых в соответствии с желаемой частотой личного общения. Не стесняйтесь, этого никто не увидит. Будьте честными.
4. Что будет, если «отфрендить» тех, кто попал в круг «другое»? Вам будет легче без этого общения.

Конечно, не стоит бездумно отказываться от своих друзей, знакомых и близких. Мы не говорим о тех, у кого жизненные трудности, а о тех постоянных нытиках, которые высасывают из вас всю энергию.

Помните, что чем мы сильнее внутренне, тем больше людей хотят «поживиться» этой силой. И вы имеете право выбирать, с кем вам общаться.

Март

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Лучше мотива- ционная морковка спереди, чем сзади

Польза: научиться доводить начатое до конца.

Давайте честно, мы все профессиональные «сливщики». Не нужно долго копать, чтобы вспомнить, сколько дел так и не дошло до результата.

Техника «Морковки» поможет доводить начатое до конца и не сливаться на полпути.

Развесьте мотивационные морковки — это «приятности» самому себе, которые будут радовать и помогут продержаться. Если ваша цель длиною в 6 месяцев, то можно повесить «морковки» через каждые 2 месяца. Если вызов очень сложный, то можно приготовить подарочки на каждый месяц. Мысль о награде мотивирует лучше, чем наказание за провал.

Развешивайте морковки!

Апрель

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Ящик ассоциаций

Польза: избавиться от творческого ступора.

Творческий ступор — как кризис среднего возраста: рано или поздно приходит ко всем. «Ящик ассоциаций» поможет забыть об этом словосочетании.

1. Подготовьте «ящик» — место, куда удобно складывать случайные идеи: папка на компьютере, закрытый чат в телеграм, шляпа или коробка из-под обуви.
2. Когда находите интересную идею, записывайте ее и кладите в этот ящик. Это могут быть истории друзей, интересные сюжетные линии из фильмов, цитаты, отдельные фразы. Собирайте фотографии, если вы фотограф; рекламные буклеты, если создаете контент в Инстаграм. Коллекционируйте абсолютно все, что цепляет. Никогда не знаешь, на какую мысль наведет тебя просмотр рекламы пиццы.
3. В момент творческого ступора, когда ничего не можете придумать, доставайте наугад из ящика три «вещи» и включайте ассоциации. Комбинируйте идеи между собой.

Одна девушка с помощью «Ящика ассоциаций» каждый день пишет сказки. У нее есть коробка с разными словосочетаниями и словами. Она достает три штуки и пишет сказку, где должны встретиться «зубочистка», «облизывать марки» и «тотальный».

Май

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Мясорубка и медитация

Польза: закрыть все задачи, даже если их слишком много.

Когда задач целый ворох, используйте технику «Мясорубка и Медитация».

Суть в переключении режимов.

1. Режим «Мясорубка». Количество задач не изменится фантастическим способом. Берите первую попавшуюся. Установите таймер на один час и начинайте «молотить». Нет времени на рефлексию, вы «мясорубка».
2. Через час переключайтесь на режим «Медитация». Делайте это максимально просто. Например: «Я представляю звездное небо, приближаюсь к одной звезде, потом к другой, пока мой мозг не начинает думать только о звездном небе».

7 минут и снова в режим «Мясорубки». Никаких рефлексий и планирований, на них нет времени. Продолжайте, пока все задачи не будут выполнены.

Июнь

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

КАР

Польза: перестать зависеть от чужого мнения.

Первый затык тех, кто хочет начать свое дело, исполнить мечту или жить, как ему хочется — это страх «если у меня не получится, все будут надо мной смеяться».

Лариса Парфентьева придумала штуку под названием КАР для борьбы с зависимостью от чужого мнения. Всего три шага. Берем страх, а дальше...

1. **Делаем его Конкретным.** Кто будет над вами смеяться? Кто эти люди? Назовите имена. И можете ли вы быть уверены, что они будут осуждать вас?
2. **Потом доводим до Абсурда.** Представьте, как это будет выглядеть. Вот пришли к вам эти люди, покачали головой, потрясли дубинкой или, наоборот, смеются как дикие. Представили? Ну абсурд же. Какие-то сапоги всмятку, а не реальность.
3. **И, наконец, Ржем над своим страхом.** Вот тут прямо нужно посмеяться от души. И «опустить» свой страх ниже плинтуса. Чем больше смеешься над страхом и снимаешь с него важность, тем быстрее он сбегает.

Получилось?

Июль

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Реальная «нереальная» мечта

Польза: воплотить нереальную мечту.

Иногда люди настолько влюблены в мечту, что им и не нужна реализация. Но вы же не из их числа? Тогда для вас техника «Реальная „нереальная“ мечта».

Вместо «Прикольно было бы...» подумайте: «А что если и правда...?» «Прикольно было бы издать свою книгу» — «А что если мне и правда написать свою книгу?»

Мы думаем о многих вещах как о невозможных, в то время как они вполне реальны.

Берем мечту и задаем ей пять вопросов:

- 1. Эй, мечта, а ты точно мне нужна?** (Это точно ваша мечта или вам ее подбросили?)
- 2. Что конкретно я хочу?** (Конкретизируйте ее полностью)
- 3. Я могу этого достичь?** (Если вы мечтаете пролететь через кольца Сатурна, есть плохие новости)
- 4. Как я пойму, что мечта сбылась?** (Напишите критерии сбывшейся мечты)
- 5. К какому времени мечта должна сбыться?**

Теперь у вас есть план. И этот афоризм не про вас: «У большинства людей есть мечта, которую можно исполнить до конца недели, а они делают из нее мечту всей жизни».

Август

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Четыре песни

Польза: научиться контролировать время.

Взять под контроль время невозможно, а вот свои действия — вполне реально. Для тех, кто часто опаздывает, или хочет организовать рутинную работу, есть техника «Четыре песни».

Приведем пример на утренних сборах на работу.

Утром, когда вы собираетесь, включайте плейлист из 4 песен, чтобы отслеживать по ним время.

А не тратить его на постоянное заглядывание в телефон, чтобы определить, сколько осталось до выхода. Вот один из примеров:



Песня первая:

[Uptown Funk — Mark Ronson](#)

Принимаем душ и чистим зубы.



Песня вторая:

[Shake it off — Taylor Swift](#)

Выбираем одежду и одеваемся.



Песня третья:

[Lean On — Major Lazer & DJ Snake](#)

Готовим завтрак.



Песня четвертая:

[Can't Feel My Face — The Weeknd](#)

Завтракаем, выключаем музыку и выходим из дома.

Четыре песни — это примерно 20 минут. Если вам нужно больше, просто добавьте в плейлист больше песен.

По аналогии можно сделать так с любой рутинной и нелюбимой задачей.

Сентябрь

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 12
13	14	15	16	17	18 19
20	21	22	23	24	25 26
27	28	29	30		

Антиприоритет

Польза: найти свое «важно».

Как говорил Джек Воробей: «Стоит разок умереть и приоритеты сразу меняются».

Техника «Антиприоритет» поможет отделить важные дела от неважных без этих крайних мер.

Когда считаете, что у вас нет времени на какое-то дело, просто произнесите: «Для меня это — не приоритет».

Нет времени заниматься спортом — здоровье для меня не в приоритете. Нет времени писать книгу — книга для меня не в приоритете.

Нет сил, чтобы дочитать календарь до конца — мой 2021 год для меня не в приоритете.

Техника показывает истинный смысл ваших действий и целей. И подсвечивает абсурдность исключения некоторых вещей из списка важных.

Может оказаться, что самое приоритетное дело вы «тянете» по привычке, а цели уже сменились.

Октябрь

			1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Аффирмации из трех букв

Польза: наконец-то начать действовать.

Аффирмации — это утверждения, которые меняют наш образ мыслей, если их повторять их регулярно. Нет точной информации, что они работают. Но почему бы не попробовать. Вот набор из трех аффирмаций — на все случаи жизни.

Аффирмация НДД = Нечего Даже Думать

Применять в те моменты, когда мозг создает препятствия в виде ненужных размышлений, когда ответ, в общем-то, очевиден. Произносите трижды в день или каждый раз, если одолевают сомнения.

Может, мне заняться спортом и начать правильно питаться? НДД — Нечего Даже Думать. Сто раз «да»!

Может, все-таки бросить нелюбимую скучную работу и двигаться в сторону мечты? НДД!

Аффирмация КП = Кончай Прокрастинировать

Маленький приказ, который настраивает на волну деятельности. Представьте, что вы управляете самим собой (вообще-то это так и есть). Произносите аббревиатуру КП — и сразу за дело.

Аффирмация ТНВ = Ты Не Вечен

Три слова, которые стоит произносить пару раз в день уж точно, чтобы напоминать себе о главном: у нас мало времени. Главная ловушка жизни состоит в том, что один день идет за другим, год сменяется следующим, а мы тем временем так и не делаем того, что хотели.

Ноябрь

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Зачем я думаю эту мысль?

Польза: научиться думать правильно.

У нашего мозга есть восходящая и нисходящая спираль.

Если «закручивать» мысль по нисходящей спирали, «зарываться» в каких-то проблемах, то можно дойти до мысленного дна. Решить, что ты самый никчемный человек, а такие мысли не приведут ни к чему хорошему.

Хочется думать только по восходящей спирали, своими мыслями укреплять веру в себя.

Чтобы научиться думать правильно, задавайте себе один вопрос: **Зачем я думаю эту мысль?**

Ответ может вас удивить.

Мощь-мысль. То, о чем вы сейчас думаете, решает какую-то проблему, доставляет удовольствие, приносит пользу или делает вас умнее.

Мрак-мысль. Приносит страдания, ощущение собственной никчемности, не несет ни пользу, ни удовольствие, а только опускает в мыслительную клоаку.

К черту все эти бессмысленные внутренние диалоги, которые высасывают все силы, и просмотр в своей голове картинок событий, которые никогда не произойдут. Думайте по восходящей спирали!

Декабрь

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 12
13	14	15	16	17	18 19
20	21	22	23	24	25 26
27	28	29	30	31	

МИФ

Лариса
Парфентьева

larisaparfenteva.ru