



Чек-Лист "Васи"

Отмечайте в этом чек-листе каждый раз, как только поймаете себя на одном из рефлексов "Васи"

1. Заедание

1.1 Информация

Телевизор, новости, просмотр сериалов, чтение книг не по теме

1.2 Еда

Едите, когда не голодны

1.3 Болтовня

Тратите время на пустые, не имеющие отношения к делу разговоры. Сплетни.

1.4 Соц.сети

Бесцельно листаете ленту соц.сети, читаете всё подряд. Смотрите прикольных котиков.

1.5 Уборка

Затеяли внеплановую уборку, вместо нужного действия

2. Замирание

2.1 Сомневаетесь

Перебираете в голове несколько вариантов и ни один не делаете

2.2 Зависание

Просто ничего не делаете, не знаете, что делать и не ищете варианты

3. Убегание

3.1 Другие дела

Срочно придумываете или вспоминаете о более важных делах

3.2 Нет возможности

Появляется веская причина не делать, нет денег, нет времени, нет знаний, нет поддержки и т.д

4. Перебирание

4.1 Вот если бы!

Сравниваете себя, своих близких, свою работу, дом и т.д с другими и мечтаете о другом.

5. Борьба

5.1 Атака

Атакуете объект несущий перемены, заставляющий действовать. (портите отношения с человеком, который может вам помочь, идете с ним на открытый конфликт)

5.2 "Самый умный"

Доказываете, что это не работает. Спорите.

Чтобы заполнять этот чек-лист, вам нужно быть предельно честным с собой и уметь останавливаться, задавать себе вопрос: "Что я сейчас делаю? Замираю, заедаю, убегаю, перебираю или борюсь?" Удачи, друзья.