



## Чек-Лист "Васи"

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

### Заедание

Информация

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

Еда

*Едите, когда не голодны*

Болтовня

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

Соц.сети

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

Уборка

*Затеяли внеплановую уборку, вместо нужного действия*

### Замирание

Сомневаетесь

*Перебираете в голове несколько вариантов и ни один не делаете*

Зависание

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

## **Убегание**

Другие дела

*Срочно придумываете или вспоминаете о более важных делах*

Нет возможности

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

## **Перебирание**

Вот если бы!

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

## **Борьба**

Атака

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

"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.