



## Ментальные ловушки

<https://i.imgur.com/oCmNB2a.png> Признаки попадания в ментальные ловушки и способы работы ними.

### Упорство

*Упорство при продолжении работы, которая уже потеряла свою ценность и не может быть стоящей и полезной в настоящий момент. 📌 Причину этой ловушки можно четко проследить в детстве и исследовать свои убеждения по этому поводу. Мы часто слышали в детстве, что начатое дело нужно доводить до конца, доедать всю еду, даже если ты не голоден и т.д. ✓ Важно, анализируя свои мысли, четко внутри себя разделять настойчивость и упорство.*

### Амплификация

*Вкладывание в работу намного больше стараний и усилий, чем она требует. 📌 Бесконечные перепроверки уже сделанной работы отнимают ваши временные ресурсы. ✓ Важно отличать перепроверку и исправление от переделывания.*

### Фиксация

*Происходит, если заблокированы все пути достижения к цели. 📌 Возникает беспокойство и напряженность, тратится большое количество сил (например, вы застряли в пробке, но продолжаете переживать из-за того, что опаздываете на встречу все время которое ожидаете, фактически съедая себя изнутри). Или, например, вы не приступаете к выполнению какой-либо работы, пока не придут дополнительные данные, которые объективно можно включить на любом участке выполнения своей работы.*

### Реверсия

*Если вы испытали отрицательные эмоции или потерпели поражение, а мысли постоянно возвращаются к этой ситуации, и вы не можете дальше работать. 📌 В русском языке есть поговорка, ярко иллюстрирующая данную ловушку: «После драки кулаками не машут». ✓ Переживания, «мысли на лестнице» отнимают большое количество энергии, и не приближают к намеченным целям. Также реверсия может привести к синдрому «выученной беспомощности» («сколько не старайся, все без толку»), и потенциально к*

пассивности, неуверенности в своих силах и подавленности.

## Опережение

Когда потрачено много сил и времени впустую, так как дело, начатое раньше необходимого срока, срывается из-за непредвиденных обстоятельств. 📌 Чаще возникает обратная ситуация, когда человек откладывает до последнего свою работу. В данном случае, вы начинаете делать работу глубоко заранее и при появлении новых обстоятельств вынуждены ее переделывать в кратчайшие сроки со сниженным качеством.

## Противление

Борьба мыслей в выборе правильного решения. В тот момент, когда вы занимаетесь одним делом и появляется необходимость срочно переключиться на другое. ✓ Если вы научились определять источники своего сопротивления выполнению задачи, то небольшое волевое усилие позволит вам не попадать в эту ловушку.

## Затягивание

Откладывание дел на потом по разным благовидным причинам. Фактически - это сопротивление в особо крупных размерах. Но если при сопротивлении мы находим себе другие более приятные занятия, то в это случае мы буквально все откладываем на последний момент. То есть начинаем готовиться к совещанию, поднимаясь по лестнице и пролистывая бумаги.

## Разделение

Попытка делать несколько дел одновременно, которые невозможно выполнить без потери качества. ✓ Тренируя навык расстановки приоритетов, вы сможете эффективно тратить свое время и не совершать обидных ошибок из-за своей невнимательности.

## Ускорение

Увеличение скорости работы, чтобы быстрее закончить и приступить к более приятному делу. 📌 Как правило, это приводит к тому, что сделанную работу приходится доделывать или переделывать.

## Регулирование и формулирование

Попадая в эти ловушки мы мысленно предписываем и описываем поведение в конкретной ситуации, когда гораздо проще просто выполнить это дело. 📌 Зачастую мы прокручиваем в голове все варианты возможных событий, тратим на это большое количество психической энергии, и в момент наступления события не можем адекватно на него среагировать. При формулировании мы постоянно отвлекаем свое внимание на

*событие, то есть не находимся в нем и проживаем его, а постоянно описываем в голове.*