

ВЕРОНИКА ПАВЛОВА

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

СЕЙЧАС

**Как выбраться
из хронического «потом»
и перейти к реальным
изменениям**

МИО∞

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Что такое синдром отложенной жизни и как он проявляется	7
Как мы откладываем цели и почему?	9
Причины синдрома отложенной жизни	12
Как понять, что у вас есть синдром отложенной жизни	25
Итоги	36
Практика и вопросы	37
Глава 2. Роль ценностей и точки Б в нашей жизни	39
Как понять, что вы не следуете своим ценностям?	47
Уровни следования своим ценностям	50
Инструменты и методы для определения своих ценностей	60
Итоги	69
Практика и вопросы	69
Глава 3. Планирование: как организовать свою жизнь без СОЖ	71
«Алфавит» для тех, кто устал начинать и бросать	75
Три базовых навыка планирования	77
Как выдерживать неудачные дни	79
Декомпозиция: навык, без которого СОЖ будет хроническим	80
Кто управляет жизнью вашего внутреннего офиса?	82
Повышение квалификации внутренних сотрудников	86
Жесткий и мягкий подходы к планированию	92
Как обуздать свою волю через внутреннего Работника	95
Почему против СОЖ нужен пряник	100
Итоги	102
Практика и вопросы	103

Глава 4. Ресурсы — топливо для смелости	105
Как быстро восстанавливаться с помощью квадрата отдыха	112
Особые потребности и уменьшение внешних стимулов	116
Ищем ресурс в том, чтобы быть собой	119
Что делать, если постоянно нет сил и желания?	121
Причины режима выживания	127
Разомкнуть петли выгорания	131
Итоги	141
Практика и вопросы	142
Глава 5. Как сформировать границы и не бороться с СОЖ в одиночку	144
Психологические личные границы	149
Юридические границы	163
Телесные границы	167
Как защищать границы	171
Синдром донора	175
Как не тратить силы на одобрение других	183
Дружба, любовь и выход из социальной спячки во взрослом возрасте	193
Итоги	197
Практика и вопросы	198
Глава 6. Работа с откатами и ситуациями, когда приходится начинать все сначала	200
Что делать, если откат случился	204
Как опираться на свои привычки	217
Прощание с прокрастинацией и перфекционизмом	220
Работа с вторичными выгодами от СОЖ	225
Итоги	232
Практика и вопросы	233
Заключение	236