

РЕШЕНИЯ

В современном мире трудно принимать решения. Каждый день нам приходится делать выбор и честно отвечать на множество вопросов, в результате чего мы сталкиваемся с decision fatigue — «усталостью от принятия решений» (такой термин ввел специалист по социальной психологии Рой Баумейстер).

Американский психолог Барри Шварц, автор книги «Парадокс выбора: Почему “больше” значит “меньше”» (The Paradox of Choice) и одноименной лекции TED, отмечает, что хотя мы привыкли считать возможность выбирать однозначным плюсом, у нее есть и серьезные недостатки. Большой выбор не только дает нам свободу в принятии решений, но может и, наоборот, парализовать.

Подходит ли мне такой формат отношений с партнером, или я подавляю свои настоящие желания и иду у него на поводу? Стоит ли откликаться на эту вакансию, или будет разумнее остаться на прежней работе? Поехать в отпуск в этом году или остаться дома и потратить сэкономленные деньги на ремонт? Эти и многие другие нерешенные вопросы вызывают тревожность и забирают у нас энергию, даже когда звучат в голове лишь фоном.

Лучший способ принять самое правильное решение и не пожалеть о нем — взвесить все «за» и «против». Чтобы вам было проще это сделать, мы придумали тетрадь «Решения»: доверяйте ей муки выбора, задавайте себе важные вопросы и смотрите на каждую дилемму под разными углами. На самом деле вы уже знаете верный ответ.

Команда 365done

ДИЛЕММА

Стоит ли мне заводить собаку?

ПЛЮСЫ

- 1

У меня появится новый друг, о котором я буду заботиться :)
- 2

Если я возьму собаку из приюта, то сделаю доброе дело
- 3

Я буду чаще гулять, в моей жизни станет больше физической активности
- 4

Мне будет тепло спать в обнимку с псом
- 5

Я воплощу мечту своего детства
- 6

Возможно, новая ответственность положительно скажется на моей личности, и я стану взрослее
- 7

Собаку весело и интересно учить новым командам — думаю, у меня это здорово получится
- 8
- 9

МИНУСЫ

- 1

Я живу на съемной квартире. Хозяин не против, но при переезде могут возникнуть сложности
- 2

Забота о питомце может потребовать больше денег, чем я ожидаю
- 3

Придется искать того, кто сможет позаботиться о собаке в мое отсутствие, когда я уеду
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

ВСЕГО: 7

ВСЕГО: 3

Что я получу, если это произойдет? <i>Друга, который всегда будет ждать меня дома и с которым тепло спать</i>	Что я получу, если этого не произойдет? <i>Я и дальше смогу тратить деньги только на себя, учи- тывать только свои инте- ресы при составлении планов</i>
Что я потеряю, если это произойдет? <i>Мобильность, возможность сорваться в путешествие внезапно, беспечность</i>	Что я потеряю, если этого не произойдет? <i>Возможность заботиться о ком-то, кто в этом нуждается</i>

РЕШЕНИЕ

*Все минусы кажутся мне незначительными
и решаемыми, а плюсы вызывают воодушевление.
Возьму собаку сейчас.*

ИДЕИ

Идеи занимают большую часть мыслительного пространства. А еще они часто ускользают, как только мы всерьез задумываемся над их воплощением.

Многие из них — зачастую самые смелые и важные — нас пугают, вызывают беспокойство. Ведь если мы их воплотим, нас будут ждать неминуемые неудобные последствия: придется менять привычки, выходить из зоны комфорта, учиться мыслить по-новому.

Генерировать любые идеи — классно. Ежедневная тренировка ума учит мыслить нешаблонно, а если регулярно выписывать и анализировать идеи, можно научиться управлять собственной креативностью.

Эта тетрадь станет для вас полезным инструментом. Она поможет понять, какие идеи вам действительно важны, и спланировать действия на пути к их реализации.

Фиксируйте обстоятельства, при которых возникают идеи, чтобы лучше понимать, в какие моменты приходят наиболее ценные из них. Если замечаете, что самые гениальные приходят, например, во время прогулок с собакой, попробуйте использовать это время для брейнштормов.

ИДЕИ

Создать свой онлайн-курс на тему аутентичности.

При каких обстоятельствах мне пришла эта идея? Чем я занимался, где был? <i>Рассказывала подруге о том, как много нового узнала во время написания магистерской работы. Так восхищенно об этом говорила, что подруга это заметила и дала подкрепляющую обратную связь. Меня это вдохновило.</i>	Чем она мне нравится? Почему важна? Что изменит? <i>Я смогу поделиться с другими людьми тем, что узнала в процессе исследования. Возможно, благодаря курсу кто-то сможет крепче подружиться с собой и улучшить качество жизни. Еще я смогу повысить свою ценность как профессионала.</i>
Почему она не может быть реализована прямо сейчас? <i>Сейчас мне не хватает времени, а ещё моя голова занята другими, более приоритетными вещами. Сначала нужно разобраться с ними.</i>	Как и кем она может быть воплощена в наилучшем виде? Что нужно, чтобы ее воплотить? <i>Мной, но мне нужно хорошо отдохнуть после интенсивного учебного спринта.</i>

УСТАНОВКИ

Внутренние установки — это скелет нашей личности, который определяет, как мы будем вести себя в той или иной ситуации.

Некоторые установки ограничивают нас в мышлении, в поведении, не дают идти навстречу желаемому. Даже когда мы пытаемся что-то поменять, мозг начинает отчаянно сопротивляться и подсовывает нам всевозможные ограничивающие убеждения. И часто у него получается сбить нас с пути.

Одни убеждения появляются в наших головах в силу внешних факторов, над которыми мы не имеем контроля. Часть из них могла быть заложена в нас еще в детстве («Я ни на что не гожусь», — думает взрослый человек, которому родители твердили: «Вот как тете Ире с дочкой повезло — не то что мне»).

Другие мы получаем, сравнивая себя с обществом («Оля умная, пробивная, целеустремленная, поэтому у нее получается, но я не такая») или в результате неудач (но ведь провалы случаются у всех и так же естественны, как и успехи!).

Невозможно просто удалить установку, которая мешает нам жить, — ее можно только заменить на новую. Но сначала нужно осознать, что именно заставляет нас действовать по такому сценарию

Плохие новости — избавиться от установки непросто: даже при очень высоком уровне осознанности у вас наверняка сработает психологическая защита. Хорошие новости — это возможно, если регулярно рассматривать свои установки под микроскопом.

Эта тетрадь поможет рационально взглянуть на каждое убеждение: задумайтесь, откуда оно могло появиться в вашей голове и как изменится ваша жизнь, если вы от него откажетесь. Избавляться от лишнего и становиться собой — здорово. Давайте делать это вместе.

Команда 365done

УСТАНОВКА

Я никогда не смогу принести кому-либо реальную пользу. Если люди просят меня об услуге или приходят ко мне за советом, значит, они еще не успели разоблачить мою никчемность.

Как я отношусь к этой установке? Какие чувства она во мне вызывает? Я не хочу ничего создавать и лишний раз высовываться из своей норы. Все мои действия бесполезны — это вызывает во мне апатию.	Это моя или чужая установка? Откуда она могла ко мне прийти? В детстве отец постоянно твердил, что нужно заводить больше полезных контактов, мол, эти люди помогут мне в дальнейшем. При этом он ясно давал понять, что не видит во мне человека, который сам может стать тем самым полезным контактом, — возможно, однажды я с этим смирилась.
Насколько она соответствует действительности, если мыслить рационально? Мои друзья говорят, что я умею слушать и давать конструктивные рекомендации. Работодатель недавно меня повысил, возможно, я действительно помогаю ему делать компанию лучше.	Как изменится моя жизнь, если я от нее откажусь? Я буду чувствовать себя увереннее и расслабленнее, когда общаюсь с людьми, особенно с малознакомыми.