ТОЧКА ФОКУСА

01 / АНТИ-СТАРТ

ПОЧЕМУ Я ОТКЛАДЫВАЮ?

Рабочий лист Вэллы: разобраться в причине, выбрать посильный шаг и проверить его.



НЕ ТЕСТ | НЕ ОЦЕНКА | ТВОЯ ТОЧКА СТАРТА

Откладывание бывает способом на время уйти от неприятного чувства. Здесь мы посмотрим на одну реальную ситуацию без самокритики.

Одно конкретное дело, которое я откладываю:

Почему оно для меня важно сейчас?

Можно заполнить на экране или распечатать. Возвращайся к листу в своём темпе.

ГЛАВА 1 / НАБЛЮДЕНИЕ

Перед стартом

Вспомни последний конкретный момент, когда ты хотел(а) начать это дело, но переключился(ась).

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Откладывание часто даёт быстрое облегчение: неприятная задача исчезает из внимания. Но позже возвращается вместе с напряжением. Это возможный механизм, а не диагноз.



Где я был(а) и что собирался(ась) сделать?

Какая мысль появилась прямо перед откладыванием?

Что я почувствовал(а)? Можно отметить несколько.

- ☐ Страх ошибки
- ☐ Скука
- ☐ Перегрузка
- ☐ Растерянность
- ☐ Усталость
- ☐ Другое

Что я сделал(а) вместо задачи?

Что я получил(а) сразу? Что почувствовал(а) позже?



ГЛАВА 2 / ПРИЧИНА

Что мешает?

У одной задачи могут быть разные стоп-факторы. Выбери тот, который мешает именно сегодня.

01 СТРАШНО ОШИБИТЬСЯ ☐

«Если получится плохо, лучше не начинать».

Возможный ход: Черновик, который пока никто не увидит.

02 НЕЯСЕН ПЕРВЫЙ ШАГ ☐

«Я не понимаю, что делать сначала».

Возможный ход: Одно видимое действие на две минуты.

03 СЛИШКОМ МНОГО ДЕЛ ☐

«Всё срочно, я не могу выбрать».

Возможный ход: Одна задача на ближайшие 15 минут.

04 НЕТ СИЛ ☐

«Сейчас мне трудно удерживать внимание».

Возможный ход: Пауза, помощь или облегчённый вариант.

Мой главный стоп-фактор сегодня:

Это ориентиры для действия, а не психологический тест или диагноз.

ГЛАВА 3 / РАЗГОВОР С СОБОЙ

Уменьшить давление

Если мешает страх ошибки, разреши себе черновик. Если причина другая — заполни поля под свою ситуацию.



МИКРОТЕОРИЯ

Прокрастинация может быть попыткой быстро улучшить настроение. Самокритика добавляет напряжения. Наша задача — не убедить себя «стать идеальным», а сделать вход в дело безопаснее.

Чего именно я опасаюсь?

Как выглядел бы черновик, который не нужно никому показывать?

Что будет «достаточно» для первого шага?

ЕСЛИ МОЯ ПРИЧИНА ДРУГАЯ

Неясность → уточнить действие. Перегрузка → выбрать одно. Нехватка сил → уменьшить нагрузку или восстановиться. Запиши свою версию.

ГЛАВА 4 / ПЕРВЫЙ ШАГ

План, который начнётся

Сделай действие видимым и небольшим. Вместо «заняться докладом» — «открыть документ и написать три тезиса».

ПЛАН «ЕСЛИ – ТО»

Свяжи конкретную ситуацию с действием: «Если я сяду за стол после обеда, то открою документ». Так легче встретить момент старта подготовленным.



Мой первый шаг: что я реально сделаю?

Когда и где я начну?

Если мне помешает...

...то я сделаю...

Как облегчить старт? Отметь подходящее.

- [ ] Разрешить черновик
- [ ] Уменьшить задачу
- [ ] Убрать отвлечение
- [ ] Попросить поддержки

Мой вариант, если сил мало:

ГЛАВА 5 / ПОПЫТКА

Что произошло?

Заполни после попытки. Даже короткий старт даёт информацию, которую можно использовать дальше.

ЭТО НЕ ЭКЗАМЕН

Результат — наблюдение, а не оценка тебя. Если ты выбрал(а) паузу из-за истощения, это тоже важный вывод.



Что случилось?

- [ ] Я начал(а)
- [ ] Я изменил(а) шаг
- [ ] Я выбрал(а) паузу

Что я сделал(а) на самом деле?

Что помогло? Что всё ещё мешало?

Какой шаг попробую в следующий раз?

ФИНАЛ / ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Моя точка старта

Собери краткую памятку для себя. Возвращайся к ней, когда задача снова покажется неподъёмной.

Когда я откладываю, мне чаще всего мешает:

Мне помогает вот такой ответ:

Мой следующий небольшой шаг:

НАПОМНИ СЕБЕ

Старт не обязан быть красивым. Запись нужна, чтобы заметить, что работает для тебя. План можно пересмотреть после первой попытки.



ОСНОВА МАТЕРИАЛА

Sirois & Pychyl (2013) — откладывание и краткосрочное облегчение эмоций.
Steel (2007) — обзор факторов прокрастинации.
Gollwitzer & Sheeran (2006) — планы «если — то».
Sirois (2014) — прокрастинация, стресс и самосострадание.

doi.org/10.1111/spc3.12011 · PMID: 17201571
doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1 · doi.org/10.1080/15298868.2013.763404

Лист помогает осмыслить задачу и не заменяет помощь специалиста.