ЯК ПЕРЕМОГТИ РУТИНУ

Жити згідно з чітко спланованим розкладом, з одного боку – досить раціональне та зрозуміле рішення. Проте є й зворотний бік медалі.

Суворий розпорядок дня позбавляє людину можливості заводити нові цікаві знайомства, подорожувати, відкриватися новим знанням та захопленням. У вас може з'явитися відчуття, що ви проживаєте один і той же день по колу.

Проте рутину можна перемогти. Для цього достатньо дотримуватися таких рекомендацій:

💖Скоротіть дратівливі тригери. Боротьбу з рутиною необхідно розпочати з виявлення подразників. Для цього вам необхідно зрозуміти, які і коли у вас виникають емоції протягом дня. Наприклад, вранці ви відчуваєте гнів, коли стоїте у заторі по дорозі на роботу, але приїжджаючи в офіс, ви відчуваєте масу позитивних емоцій від спілкування з колегами за чашкою кави. Випишіть всі дратівливі ситуації, навіть найменші та незначні. Потім виберіть найнеприємніші пункти зі списку і постарайтеся замінити їх. Наприклад, можна вибрати новий маршрут на роботу, щоб не стояти у заторі й менше нервувати.

💖Опишіть ідеальний день.

Постарайтеся дотримуватися прописаного хоча б частково. Не забувайте включити в опис цього дня маленькі радості та приємні дрібниці, які зможуть зробити ваше життя кращим.

💖 Супроводжуйте невеликі перемоги невеликими нагородами.

Згадайте про позитивне підкріплення. Навіть у разі простих дій важлива нагорода. Однак не варто намагатися цілитися у щось недосяжне. Придумайте реалістичну мету. Як тільки досягнете її, порадуйте себе чимось.

💖 Почніть розвиватися.

До самовдосконалення можна віднести заняття спортом, вивчення іноземних мов, читання книг, відвідування різних курсів, оволодіння новою професією і таке інше. Чим більше в людини захоплень, тим різноманітніше її життя.

💖 Використовуйте принцип «зроби хоч щось».

Виконання навіть не складних, простих дій дає нам мотивацію продовжувати проводити час продуктивно.

*Юлія Ворман, практичний психолог*