**Боротьба з… незастеленим ліжком та іншими побутовими монстрами**

Способи боротьби з відсутністю самоконтролю

**Контроль емоцій**

Між «імпульсом» і «дією» поміщати «думку» на зразок «Чи правда, що це важливо? Що буде, якщо я це зроблю?».

Перемикати увагу. Для цього назвати 5 предметів, 4 звуки, 3 запахи, 2 тактильні відчуття та 1 смак.

Через уяву знайти та помістити себе в безпечне місце. Простіше кажучи, уявити те місце/діяльність/обстановку, де вам комфортно почуватися.

**Вправи на виконання рутинних та нудних завдань**

Поступово збільшувати інтенсивність від дрібних до більш складних. У завдання можна включити роботу, пов'язану із:

* структуризацією (розкладка речей на належні місця);
* своєчасністю (укладання спати в певний час, дедлайни з виконання різних завдань);
* підвищенням витримки до фрустрації потреб (нагадати собі про підсумкову мотивацію, наприклад: «Я обмежую себе від шкідливої, але смачної їжі, щоб зняти загострення гастриту»).

Для внесення некомфортних звичок у поле уваги і, відповідно, більшого розуміння їхньої суті, спробуйте відповісти на низку запитань:

Що передувало моєму поверненню до звички в конкретному випадку? Яка була ситуація, думки та емоції до?

Як я проводжу час, перебуваючи у звичці? Чи є від неї якісь переваги та недоліки? У яких умовах вона була придбана та чи актуальна на даний момент часу?

Також можна спробувати таку техніку.

Виділяємо три рівні: ідентичність, процеси та результат.

На етапі результату отримуємо, що хочемо.

Наприклад, регулярно прибрана квартира та нормалізований сон.

На етапі процесів закладаємо зміни в життя (умовно кажучи, купуємо пилосос, починаємо заправляти ліжко, лягаємо спати в чіткий час).

**Ідентичність.** Тут, як приклад, переводимо життя у стиль мінімалізм — відмовляючись від непотрібних речей, обов'язків, та звертаємо увагу лише на те, що справді важливе.

Водночас, щоб не буксувати, важливо нагадувати собі про рух до результату, фіксувати хоч незначні, але позитивні зміни.

*Гліб Федоров, психолог-консультант*