Паттерн: постоянное откладывание дел на потом

* Какие сценарии я повторяю чаще всего?  
   Часто я откладываю выполнение задач на потом, даже если они важны или срочны. Это может быть как деловые задачи, так и личные обязанности.
* Как часто я их повторяю?  
   Этот паттерн встречается у меня регулярно, иногда даже ежедневно.
* Почему я делаю именно так?  
   Часто это происходит из-за страха не справиться с задачей или из-за нежелания делать что-то, что кажется неинтересным или вызывающим дискомфорт.
* Какой результат от моих действий?  
   Этот паттерн приводит к прокрастинации и увеличивает уровень стресса, поскольку невыполненные задачи и мысли об этом накапливаются.
* Какие альтернативные сценарии я могу выбрать?  
   Вместо откладывания дел на потом, я могу использовать методы управления временем, например, создание списка приоритетов задач.
* Какой результат я получу, если буду действовать по-другому?  
   Если я начну действовать сразу и более организованно, я смогу уменьшить стресс и повысить свою продуктивность, так как задачи будут выполнены вовремя или даже раньше срока.

Паттерн: избегание конфликтов

* Какие сценарии я повторяю чаще всего?  
   Я часто избегаю выявления и разрешения конфликтов, предпочитая молча терпеть неприятные ситуации или уклоняться от них.
* Как часто я их повторяю?  
   Этот паттерн проявляется регулярно, когда возникают напряженные ситуации или разногласия с окружающими.
* Почему я делаю именно так?  
   Причины могут быть разнообразными, но чаще всего это связано со страхом конфликта и его потенциальных последствий. Я могу опасаться, что конфронтация приведёт к потере отношений, негативным эмоциям или даже нарушению социального статуса.
* Какой результат от моих действий?  
   Избегание конфликтов может временно снизить уровень стресса, но в долгосрочной перспективе это может привести к накоплению обиды и разочарованию.
* Какие альтернативные сценарии я могу выбрать?  
   Можно выражать свои чувства и мнения с уважением к собеседнику, искать компромиссы и искренне стремиться к разрешению конфликта.
* Какой результат я получу, если буду действовать по-другому?  
   Подход к конфликтам с открытостью и уважением может улучшить качество общения с другими людьми.