

День 15. Настройка на успех: сила ритуалов

Испытываемые нами на регулярной основе эмоции формируют характер и судьбу.

Если вы постоянно испытываете какую-либо эмоцию, положительную или отрицательную, это – результат внутреннего ритуала. Ваши ритуалы зависят от вашей привычной манеры смотреть на этот мир, разговаривать с собой и двигаться.

1. Составьте список пяти негативных эмоций, которые вы постоянно испытываете (например, депрессия, подавленность, печаль).
2. Запишите ваши ритуалы для каждой из этих эмоций, т.е. что вы должны сделать в уме для того, чтобы почувствовать их – те «рецепты», которые у вас есть для создания этих эмоциональных состояний.
3. Составьте список пяти положительных эмоций, которые вы регулярно испытываете.
4. Запишите свои ритуалы для каждой из этих эмоций.

Прокрастинация (откладывание на потом) – это не что иное, как ритуал. Вот как можно это преодолеть.

1. Выясните, как вы создаете ритуал.
2. Если вы этого не сделаете, какую конечную цену вам придется заплатить?
3. Если бы вы уже это сделали, насколько улучшилась бы ваша жизнь? Насколько больше радости у вас было бы?
4. Развивайте привычку говорить «Я хочу...», вместо «Я должен...»
5. Развивайте привычку двигаться, чтобы прервать модель откладывания на потом.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

1. Просмотрите ваши пять негативных эмоций и то, как вы их создаете. Затем создайте модель для прерывания каждой из них.
2. Просмотрите ваши пять положительных эмоций и определите, как вы можете запускать их чаще, а также моменты в вашей жизни, когда вы хотели бы ощутить себя в отличном.
3. В этом дневнике запишите, что вы делаете, чтобы запустить у себя ритуал прокрастинации, и как от этого избавиться.

1. Модель для прерывания каждой из моих пяти негативных эмоций:

2. Триггером для моих позитивных эмоций может быть:

3. Что я делаю, чтобы войти в ритуал прокрастинации, и как я могу из него выйти:

[illegible]