

# Победить синдром отложенной жизни

Подход «красивых дат», пожалуй, использовал каждый человек хоть раз в своей жизни. Но чаще всего он применяется бесконечно. Обещание начать новую жизнь «с понедельника», «с Нового года», «в 30, 40, 50 лет...» мы слышим тут и там, мы сами раздаем такие обещания направо и налево.

Есть такое понятие – синдром отложенной жизни. Этот синдром стал настоящим бичом современной цивилизации. «Завтра, завтра, не сегодня», - мы все откладываем на потом, мы живем так, как будто у нас впереди лет 100 жизни как минимум.

Доделаю ремонт, куплю машину, устроюсь на другую работу, женюсь, разведусь, вырастут дети, куплю дом, перееду в другой город – вот тогда начнется настоящая жизнь! А настоящая жизнь так и не начинается.

Почему мы все откладываем на «завтра»? Причин этому может быть великое множество, но самая главная заключается в том, что, чтобы изменить себя, нужно выйти из своей зоны комфорта. А это очень и очень непросто. И не у всех людей выйти из зоны комфорта, изменить привычный уклад жизни получается без профессиональной поддержки. Зона комфорта – это путь, по которому так удобно и просто идти. Если сойти с него, то нужно прокладывать новый, причем не только в мыслях или на бумаге, но и в реальной жизни, а на это не всегда находятся физические и моральные силы.

Поэтому мы вновь и вновь строим планы на будущее. И один раз в году у нас все-таки получается сдвинуться с мертвой точки: мы покупаем новые кроссовки и встаем в шесть утра или записываемся на курсы иностранного языка и даже посещаем его целый месяц.

Преодолеть себя и начать работать над собой – это еще полдела. Гораздо сложнее справиться с кризисом в середине пути. Работать над собой людям мешает либо лень, либо первые успешные результаты, достигнув которые мы забрасываем начатое. Но любое новое дело – будь то спорт, изучение иностранного языка, постройка дома, новый бизнес – требует системного подхода и силы воли.

Многие психологические статьи и книги утверждают, что все дело в мотивации. Помочь сдержать данное обещание начать новую жизнь «с понедельника» поможет только понимание четкой мотивации. Зачем мне это нужно и что я получу в награду?

И вот прочитав несколько мотивационных статей, мы с воодушевлением беремся за работу. Но как раз в середине пути мотивация зачастую перестает работать. Мотивация в общих чертах – это воздействие на внутренние чувства человека, приводящие к формированию намерения. Мотивацией также называют результат этого процесса: состояние побуждения к тем или иным действиям, желание делать то или иное. Проще говоря, чтобы мотивация работала, необходимо конкретное умственное или эмоциональное состояние. Но, во-первых, мотивировать себя ежедневно не так-то просто, а во-вторых, если ждать того самого состояния побуждения к действию, можно так и не начать действовать.

И тут может помочь не такой популярный и притягательный подход, как мотивация, - дисциплина. Дисциплина не зависит от наших психологических и эмоциональных состояний, это когда вы делаете что-то, даже если вам не хочется. А в любом деле наступает момент, когда делать уже ничего не хочется. Чтобы развить дисциплину, нужно начинать с маленьких, незначительных шагов. Если речь идет о диете, начните отказываться от сладкого пару раз в неделю, устройте себе раз в месяц разгрузочный день, если речь идет о спорте, выделите для зарядки хотя бы 15 минут в день. И просто делайте это, не спрашивая себя: хочется вам этого или нет. В среднем через месяц какое-то действие входит в привычку и вам уже не приходится придумывать для него сильнейшую мотивацию.