Неге біз жоспарлауды жақсы көреміз, бірақ іске келгенде қашамыз?
Көзіңізді жұмып, елестетіп көріңізші: сіз жаңа дәптер сатып алдыңыз, ішіне маркермен әдемілеп тұрып апталық жоспар жаздыңыз, мақсаттарды белгіледіңіз. Осы сәтте өзіңізді керемет сезінесіз, иә? Миыңыз «Оу, мен мықтымын, бәрін реттедім!» деп, әлдеқашан жетістікке жеткендей дофамин бөліп үлгереді.
Бірақ ертеңіне дәл сол жоспарды орындау керек болғанда, кенеттен үй жинағымыз келіп кетеді, әлеуметтік желідегі маңызды емес видеоларға кіріп кетеміз немесе «шабыт келмей жатыр» деп сылтау айтамыз.
Таныс па? Бұл — бүгінгі қоғамның ең үлкен дерті. Біз **нәтижеге, идеяға немесе дайындыққа** тым қатты фокус қоямыз да, ең басты нәрсені — **іс-әрекетті** ұмытып кетеміз.
Ендеше, бос қиялдан нақты іске қалай көшуге болады? «Адам құсап», күйзелмей әрекет етудің бірнеше жолын талқылайық.

1. «Керемет сәтті» күтуді тоқтатыңыз (Ол ешқашан келмейді)

Біз көбіне «осы дүйсенбі келсінші», «жаңа кроссовка сатып алайыншы», «көңіл-күйім көтерілсінші» деп әрекетті кейінге шегереміз. Шындық мынада: шабыт әрекет үстінде келеді, әрекеттің алдында емес.
Ереже: Дайын болмасаңыз да бастаңыз. Алғашқы қадам мінсіз болмауы мүмкін, бірақ ол сізді қозғалысқа келтіреді.

2. Мақсатты кішірейтіңіз (Миды алдау)

Егер сіз миыңызға «бүгін 3 сағат бойы есеп беру дайындаймын» немесе «кітап жазамын» десеңіз, ол шошып кетеді. Сізге бірден жалқаулық пен қорқыныш ұялатады.
Қалай жасау керек: Мақсатты мазақ болатындай дәрежеде кішірейтіңіз. «Мен небәрі 5 минут қана жұмыс істеймін» деп өзіңізге сөз беріңіз. 5 минуттан кейін тоқтатып тастасаңыз да мейлі.
Нәтиже: Ең қиыны — бастау. Зерттеулер көрсеткендей, 5 минутқа отырған адамдардың 80%-ы жұмысты әрі қарай жалғастырып әкетеді.

3. «Жалған белсенділіктен» арылыңыз

Кітап оқу, подкаст тыңдау, курстар сатып алу, жоспар құру — муляж, яғни іс-әрекеттің көлеңкесі ғана. Біз осыларды істегенде өзімізді жұмыс істеп жатқандай сезінеміз, бірақ іс жүзінде орнымыздан қозғалған жоқпыз.
Бизнес туралы 10 кітап оқығаннан бұрын, ең құрымаса бір кішкентай өнімді сатып көру — нағыз іс-әрекет.
Ағылшын тілін үйренудің үздік әдістерін іздегеннен бұрын, 3 сөз жаттап, оны сөйлемде қолдану — нағыз іс-әрекет.

4. Процесті сүйіп үйреніңіз, нәтижені емес

Егер сіз тек соңғы нәтижені (мысалы, арықтауды немесе көп ақша табуды) ойлай

берсеңіз, бүгінгі күннің қиындығы сізді тез шаршатады. Өйткені нәтиже бір күнде келмейді. Назарыңызды бүгінгі істеп жатқан жұмысыңыздан рахат алуға бұрыңыз. Бүгін жасалған кішкентай қадам — ертеңгі үлкен жеңістің негізі.

Түйін

Әлемдегі ең керемет идеяның өзі іс-әрекетсіз түкке тұрғысыз. Көп ойлану — адамды қажытады, ал нақты іс-әрекет — энергия береді.

Бүгін үлкен ештеңе жасаудың қажеті жоқ. Тек осы мақаланы оқып болған соң, телефоныңызды шетке қойып, көптен бері кейінге қалдырып жүрген шаруаңыздың ең алғашқы, ең кішкентай қадамын жасаңыз. Дәл қазір.