

# КАК ПЕРЕЙТИ ОТ МЫСЛЕЙ К ДЕЙСТВИЯМ

Не идеальное действие, а запущенное —  
это победа над параличом воли.



# ПОНЯТНАЯ ЦЕЛЬ



## НЕ "ГЛОБАЛЬНЫЕ" ЦЕЛИ

Выберите одну задачу, которая волнует вас прямо сейчас (не «наладить отношения с мужем», а «предложить ему вместе выпить кофе завтра утром»).

## ЦЕЛЬ ПО КРИТЕРИЮ КПП

Знакомство с принципами построения гармоничной композиции:  
расположение элементов, баланс, ритм.

# РАЗБИРАЕМСЯ СО СТРАХОМ

Запишите: «Если я сделаю этот шаг, я боюсь, что...»


Теперь рационализируйте каждый страх:

**ЭТО ТОЧНО  
СЛУЧИТСЯ?  
КАКОВ  
РЕАЛЬНЫЙ  
ПРОЦЕНТ  
ВЕРОЯТНОСТИ?**

**ЕСЛИ ЭТО  
СЛУЧИТСЯ, КАК  
Я БУДУ С ЭТИМ  
СПРАВЛЯТЬСЯ?  
(СОСТАВЬТЕ  
ПЛАН Б ИЗ 2-3  
ПРОСТЫХ  
ДЕЙСТВИЙ).**

**ЧЕМУ Я МОГУ  
НАУЧИТЬСЯ, ДАЖЕ  
ЕСЛИ ВСЁ ПОЙДЕТ  
НЕ ТАК?**

Чаще всего страх раздувает катастрофу. Конкретизация лишает его силы.



# "ЯКОРЬ" ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ


## Придумайте ритуал


Придумайте максимально простой и приятный ритуал, который будет триггером к действию.

*Примеры: «После утреннего умывания сразу запланирую три дела на день в календаре», «Как только уложу детей, включу любимую песню и 15 минут посвящу себе».*

## Физический якорь

Можете надеть определенный браслет на время действия или поставить особую чашку на стол. Это сигнал мозгу: «Сейчас время действовать».





*Сегодня вы совершите не идеальный, но реальный поступок. Продумайте заранее, как вы отпразднуете этот шаг (даже если результат не мгновенный)? (Чашка любимого кофе, запись в «Дневник побед», серия любимого сериала). Празднование — это запрос на повторение действия.*

