

# ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

---

Глубокая программа о причинах откладывания, восстановлении внутренней опоры и переходе к действию.

## 1. Диагностика

- колесо времени: куда уходит энергия
- выявление сливов
- тип прокрастинации: избегание, идеализм, перегруз, отсутствие смысла
- ключевой вопрос: «От чего на самом деле ты убегаешь?»

## 2. Причины прокрастинации

- страх ошибки
- страх успеха
- стыд
- перфекционизм
- отсутствие опоры
- практики: работа со стыдом, техника «Чей это голос?», изменение внутреннего диалога

## 3. Энергия и состояние

- почему не хватает энергии
- как тело влияет на действие
- быстрый вход в ресурс
- переключение состояния
- переход из состояния в действие

#### **4. Система времени**

- правило 3 задач
- блоки времени (time blocking)
- приоритеты: важно / срочно
- анти-хаос система
- практика: составить свою реалистичную систему дня

#### **5. Работа с откладыванием здесь и сейчас**

- правило 5 минут
- дробление задачи
- сделать плохо, но начать
- якорение начала

#### **6. Дисциплина без насилия**

- почему «надо» не работает
- как встроить действия в жизнь
- договор с собой
- система маленьких шагов
- закрепление привычек

#### **7. Смысл и зачем**

- для чего большего мне это
- образ себя будущего
- идентичность: «Я человек, который делает»