Каринэ Паникян, психолог, коуч, к.б.н.

Что делать, если что-то не получается?

Обсудите свою цель сами с собой

- Насколько реальная моя цель здесь и сейчас? Ищите золотую середину между неадекватным сегодняшнему уровню "я этого достоин(на)" и "я человек маленький, я и так обойдусь"
- Что мешает реализации моей цели?
- Действительно ли мне нужна эта цель? Каковы мои скрытые выгоды от недостижения цели?
- Что я еще должен(а) сделать для достижения моей цели?
- Выполните технику "разговор с сомнением"

Проанализируйте тщательно все свои шаги по достижению цели

- Пропишите все свои ресурсы, особенно те, которые еще не были использованы
- Поищите нестандартное решение
- Убедитесь что движетесь к цели в реальности, а не в своей голове (хронометрия)
- Используйте навыки эффективного планирования

Составьте "карту" достижения своей цели

- Выпишите все ресурсы (см. выше)
- 10 шагов к цели
- Из будущего в прошлое
- "Эверест"
- "Слона по кусочкам" (пример с квартирой, поделенной на квадратные дециметры)
- ПУ, самооценка

Получите помощь со стороны

- Найдите наставника
- Зарядитесь энергией
- Попросите поддреживающее окружение (оптимально - 3 чел) провести с вами технику "мозговой штурм"

Не зацикливайтесь!

- Займитесь на время чем-то другим
- Отдохните
- Помните золотое правило решения любой задачи: 80% времени - поиск РЕШЕНИЯ, 20% времени - ДЕЙСТВИЯ, 0% времени - нытьё и раздувание проблемы до масштабов "вселенской трагедии"

Выключите "бедняжку"!

- Мне всегда везет!
- У меня всё получается!