Хочу перемен, но каждый раз откладываю

От большой мечты к проверяемому шагу

Прокрастинация не всегда означает лень. Иногда непонятно, с чего начать, страшно ошибиться или цена перемен кажется слишком высокой.

Для кого эта практика

Для тех, кто узнаёт себя в этой ситуации и хочет не только разобраться в причинах, но и попробовать другое действие.

Время: 20–35 минут. Нужны ручка, бумага и немного спокойного пространства. Можно делать по частям.

Это материал для саморефлексии, а не диагностика или замена психотерапии. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, остановись и обратись за поддержкой.

Шаг 1. Назвать одну перемену

Не «изменить жизнь», а конкретный результат: узнать условия курса, обновить резюме, попробовать новое занятие.

Что именно я хочу изменить?

Как я пойму, что сдвинулась хотя бы на один шаг?

Шаг 2. Найти препятствие

Раздели неизвестность, нехватку ресурсов, страх оценки и реальную цену действия.

Что меня останавливает сильнее всего?

Какую информацию можно получить до принятия большого решения?

Шаг 3. Уменьшить ставку

Первый шаг не обязан вести к окончательному выбору. Пусть он будет обратимым.

Как выглядит проба на 10–20 минут?

Что я буду делать, если проба не понравится?

МАК-практика: четыре образа

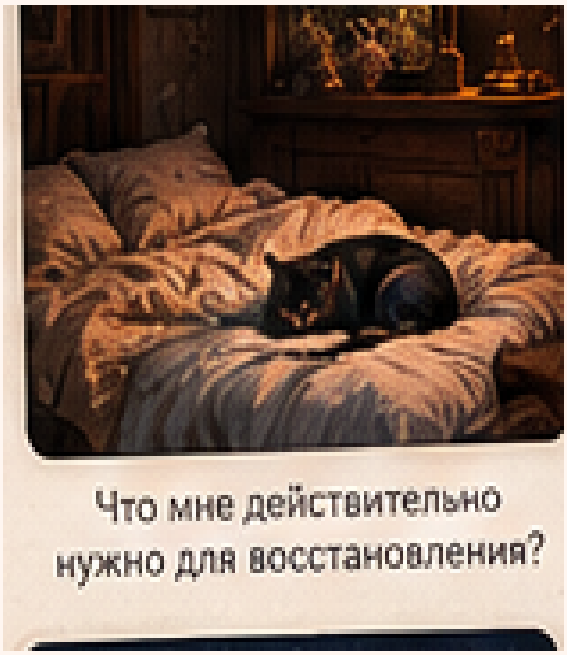
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



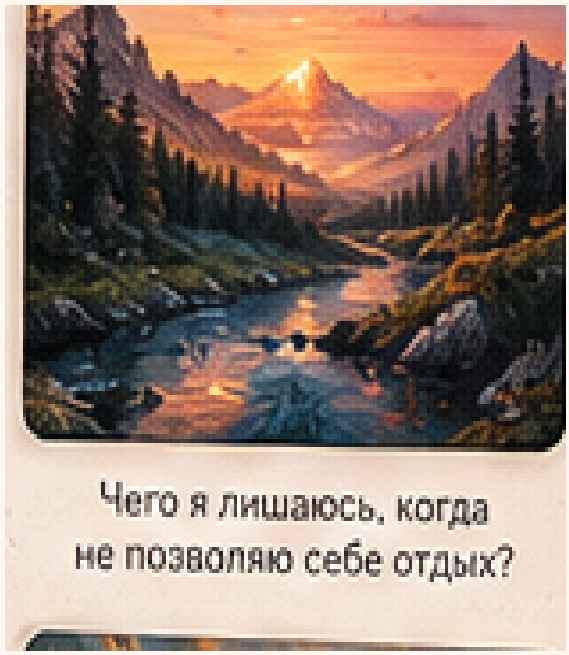
Что я пытаюсь удержать?



Что мне можно разрешить?



Где мне нужна опора?



Какой шаг я выбираю?

Запиши ключевые слова и один маленький шаг, который хочется попробовать:

Маленький эксперимент

В течение 72 часов сделай одно проверочное действие: найди три варианта, напиши черновик, поговори с человеком или выдели 15 минут на пробу. Оцени не успех всей перемены, а то, что узнала.

Что именно я попробую?

Когда я это сделаю? Что может помешать и как я себе помогу?

После эксперимента: что произошло на самом деле, а что я ожидала?

Завершение

Действие не гарантирует успеха, зато может заменить часть неопределённости реальной информацией.

Одна мысль, которую я забираю с собой:

Давай знакомиться!



Привет, я Виктория!

Я таролог и коуч. Помогаю исследовать себя через метафорические карты, трансформационные практики, работу с образами и телесное внимание.

На индивидуальных встречах мы можем глубже разобраться в твоём запросе и подобрать практики именно под тебя.

Приглашаю на игру-интенсив

За пару часов в пространстве игры ты сможешь посмотреть на себя по-новому, заметить неожиданные стороны, исследовать привычные сценарии и найти идеи для следующего шага.

Это не обещание мгновенной трансформации, а возможность получить новый опыт и лучше услышать себя.

Запись на игру-интенсив и индивидуальные практики:

Instagram: @vika.nextstep

Telegram: @Nahorea_bot