

Приклади постів та візуалу для інстаграм-сторінки психолога (експертна сторінка + лайфстайл).

Стиль: розмовний, ненав'язливий, від першої особи.

Пост не для всіх ⚠️

Тільки для тих, хто завжди й у всьому покладається на себе. Для допитливих, самостійних, незалежних і орієнтованих на результат. Імовірно, якщо кермо життя ви віддали долі, то не станете продовжувати читати цей текст.

Бо я проти "що має бути, те має". Не засуджую прихильників такої філософії, а дуже навіть розумію. Просто це - не мої клієнти 😊

Далі - інформація тим, хто як Річард Бренсон - не чекає дива, а бере і робить.

- ♦ По-перше, у мене є для вас безплатний день курсу. От можливість для тих, хто хотів спробувати, як то воно - працювати з психологом 🙄

Впродовж дня ви зможете дослідити свою звичку відкладати справи, зрозуміти причини "чому день такий короткий і я нічого не встигаю", а також підібрати власний метод взаємодії з прокрастинацією. Отже, перший день курсу вже навчить бути ефективнішим без перепрацювань.

- ♦ Тепер про сам курс.

"Інструкція до реалізації" - п'ятиденний індивідуальний курс-марафон, спрямований на дослідження ваших реальних цілей, цінностей, а також ефективну взаємодію з прокрастинацією (навчу відкладати справи без шкоди для продуктивності).

Впродовж 5 днів ви отримаєте теоретичну інформацію, практичні завдання та індивідуальні текстові або відеоконсультації.

🎁 До речі, до серпня роздаю бонуси:

- ✅ Хороші знижки і безкоштовна додаткова 50-хвилинна відеоконсультація за покупку будь-якого з трьох пакетів курсу.

- ✅ 1 день текстової консультації при проходженні БЕЗКОШТОВНОГО першого дня марафону (тобто ніяких підводних каменів, все дійсно безплатно).

Детальніше про зміст курсу - у закріплених сторі.

Для отримання додаткової інформації, прайсів, а також щоб забрати безкоштовний матеріал - пишуть в дірект 😊

А знаєш, у тебе все вийде! 👍

Кажуть, головне вірити. Мало! Головне знати. Знати, що насправді ти дуже багато можеш. Ти в змозі бути сильніше, ніж твої обмежуючі установки (чи як я жартома називаю "заводські настройки"). Сильніше, ніж обставини. Ніж частина оточення, яка несвідомо переконує тебе в протилежному. Ніж всі твої проблеми разом взяті. Це ж ти! Пригадай про свій потенціал.

Скільки всього вже пройдено, скільки досвіду здобуто! Шрами (фізичні, психічні) - все твоя історія. Все те, що тіло й психіка разом пережили. Змогли. Хіба це не привід для захоплення собою? Хіба не показник твоєї сили?

Ти можеш здійснювати мрії. Плавно дійти навіть до того, що здавалося недосяжним. Довірся собі, твоя чудова психіка знайде можливості по дорозі, побачиш. Це буде несподівано й дивовижно.

Коротше, вдалого тобі тижня! Щоб з енергією і натхненням на життя 😊

Відкладаю справи, бо щось не дуже хочеться...

Часто причиною прокрастинації є відсутність мотивації.

Тут на допомогу приходить моє улюблене запитання на такі випадки: "А воно тобі дійсно треба?" 😞

Точно потрібно? Точно тобі?

Якщо все ж вдалося знайти причини для виконання, пояснити прокрастинацію (чи те, що помилково можуть назвати "лінь") може ось що ↓

! Теорія тимчасової мотивації

Чим менша цінність і шанси на успіх, тим вищий ризик виникнення прокрастинації.

Під цінністю в цьому випадку розуміємо не лише важливість результату, а й час до його втілення.

Туманні перспективи з далекого майбутнього мозок важливими не вважає. А от миттєві насолоди - те, що треба.

У всьому винні нейромедіатори - як завжди 😞 Мозок просто хоче забезпечити нас дофаміном (щоб радісно жилося) і не гребує методами. Навіть якщо це не зовсім практично і корисно.

📌 Розглянемо на прикладі здачі дипломної роботи.

- До захисту умовні 2 місяці, а у нас нічого не готово.
- Сьогодні вільний день - якраз, щоб попрацювати. Або ж піти в кіно - такий класний фільм буде!

📈 ____Коли ми зробимо і здамо ту дипломну, то отримаємо неабияку порцію дофаміну! Буде щастя-радість, ура! Але тільки через 2 місяці.

📈 ____А от якщо підемо сьогодні на фільм, то теж отримаємо трохи дофаміну. Може, не стільки, як після здачі дипломної, але ж прямо сьогодні!

Як думаєте, до чого буде більш схильний наш турботливий мозок? 😊 Його задача - організувати комфорт і щастя прямо вже, а не через далекі 2 місяці.

? Що робити і як боротися?

Часто така боротьба зводиться до самозвинувачень і пустої трати сил. Тому пропоную компроміс - домовлятися.


Якщо в тексті ви знайшли себе, допомогти може ось що:

- Розділіть тривале завдання на частини.
- Призначте винагороду за виконання кожної з них.

У випадку з дипломною і кінотеатром компроміс може виглядати так: допишемо розділ роботи і подаруємо собі квиток на фільм. Така порція дофаміну сподобається більше, адже тепер її не зіпсує самоїдство через відволікання від дипломної. Це - заслужена винагорода.

Метод невеликих винагород можна практикувати і в повсякденному житті. Наприклад, на роботі. Пропрацюємо 2 години без перерви і відволікань - даруємо собі улюблений напій.


Про стосунки, як у любовних романах


Драматична, романтична і пристрасна книжкова любовоов. Її бажають на весіллях і просто так. Особливо, юним самотнім леді і молодим парочкам. А я не бажаю нікому 


Все тому, що гонячись за гострим душеровздираючим сюжетом, автори часто протягують шаблони не дуже здорової поведінки чи моделей стосунків, видаючи їх за щось ідеальне і істинне.


Без жартів: про таке можна написати не одну наукову дисертацію.

А я зараз всього лиш наведу 4 приклади - щоб ви читали, знаходили знайомі сюжети і не намагались повторити в реальному житті.

 Романтизація токсичних стосунків. Наприклад, він весь такий недолюблений вовк (токсична скотина точніше), а вона - сіра мишка з потенціалом красуні, що розтоплює його замерзле серце. Звісно, перед тим вдосталь покатавшись на емоційних каруселях, люб'язно організованих романтичним героєм. Пристрасні стрибки в дусі "ненависть-любов-ненависть-любов" - не ок. Можливо, в книгах ефектно, а в житті - міцний гак аб'юзера-початківця.

 Абсолютна жертвовність во ім'я святої любові. "Все віддам, від всього відмовлюсь, розчинюсь в тобі і будемо щасливими половинками, поки смерть не розлучить нас". От не можна когось любити більше, ніж себе!) І це не про егоїзм, а про неможливість дати здорову любов людині, яку ставиш вище себе. Жертвовності - в міру. Інакше - стосунки приречені.

 Солодкий ванільний сироп. Порівняно невинний варіант. Хтось любить і ваніль, і сиропчик - це нормально. Основне - не тягнути оце все в реальне життя, як єдиний допустимий варіант стосунків. По-перше, ваш партнер може не бути прихильником такої моделі (і це абсолютно не тому, що "ти мене не любиш"). По-друге, навіть улюблений десерт у надмірній кількості викликає нудоту. І у "ванілі" важливий баланс.

 Кохання з першого погляду. Іноді - замасковане під неприязнь. Такі сюжети непомітно підкріплюють міф, про те, що свою людину побачиш відразу. Ні. "Своя людина" спочатку може не викликати жодного інтересу. Ні з першого, ні з другого погляду. Книжкове "іскра, буря,

божевілля" - явище не часте. Та і продиктоване воно гормонами, а не містичним осянням від зустрічі з судженими. Ось так все неромантично в житті:)

Уявіть, якби реальні стосунки людей дійсно повторювали драматично напружені сюжети любовних романів? Нам би просто не вистачало сил ні на що інше, крім любовних страждань. А ще, швидше всього, закохані стрімко перетворювалися б на слабкі і бліді тіні один одного. Яке тут повноцінне життя?

Стрічка

