

Аудит ваших доминант

Что на самом деле управляет вашим днем

15 вопросов для выявления скрытых автоматизмов. Отвечайте «да» или «нет».

Если ответ вызывает сомнения — это «нет».

01 Я могу провести 15 минут в полной тишине без телефона и не испытывать тревоги.

02 Я замечаю момент, когда начинаю злиться, до того, как сказал что-то обидное.

03 Я хотя бы раз за день делаю паузу между стимулом и реакцией.

04 Я могу не ответить на сообщение 2–3 часа без внутреннего напряжения.

05 У меня нет привычки «залипать» в телефоне без конкретной цели.

06 Я помню, что делал и о чем думал 20 минут назад.

07 Я могу изменить привычный маршрут без чувства дискомфорта.

08 Я засыпаю без прокручивания рабочих диалогов в голове.

09 Я не проверяю соцсети сразу после пробуждения.

10 Я замечаю, когда мой мозг подменяет реальную задачу иллюзией деятельности.

11 После ссоры я могу вспомнить ее начало, а не только эмоциональный пик.

12 Я могу прервать разговор, если чувствую, что «понесло».

13 Я не доедаю еду автоматически, если уже наелся.

14 Я могу назвать 3 своих автоматических действия, которые повторяются каждый день.

15 Я хотя бы раз пробовал сознательно «не включить» привычную реакцию.

Теперь считаем и получаем результат:

- 0–5 «да» → высокая власть автопилота
- 6–10 «да» → средний уровень, есть зоны роста
- 11–15 «да» → хороший контакт с собой

Теперь переходим к следующему шагу.

Заполните таблицу ниже

«Триггер → Реакция → Доминанта»

Ситуация (триггер)	Моя автоматическая реакция	Какая доминанта, вероятно, сработала
<i>Пример: критикуют на работе</i>	<i>Оправдываюсь или уйду в молчание</i>	<i>Доминанта избегания угрозы</i>

Заполнили? Теперь вы знаете некоторые свои автоматические паттерны. Пора снижать власть автопилота. Выполняйте нижеследующее упражнение каждый день.

Как за 5 минут в день снижать власть автопилота

Утром:

Скажите себе фразу: «Сегодня я замечу хотя бы один момент, когда мой мозг решит за меня». И сделайте это. Можно сразу. Но это еще не все.

В течение дня:

Как только вспомнили — сделайте одно микродействие иначе: возьмите кружку другой рукой, войдите в комнату с левой ноги, ответьте на вопрос паузой на 3 секунды дольше обычного.

Вечером:

Ответьте на один вопрос: «Где сегодня я сказал „я так решил“, а на самом деле принял автоматическое решение?». Не торопитесь с ответом, обдумайте.