ЕКАТЕРИНА СОТТА

Самосаботаж

Как пройти сопротивление и не бросить изменения

Понять, что мешает. Разобрать свой эпизод.
Выбрать следующий проверяемый шаг.

7–10 минут на презентацию

10–15 минут на свой разбор



Как будем разбираться

01
Понять
Как выглядит остановка

→

02
Узнать себя
Выбрать знакомое проявление

→

03
Увидеть последствия
Ради чего менять цикл

→

04
Найти причину
Проверить свою гипотезу

↓

05
Подобрать решение
Учесть найденные причины

←

06
Попробовать
Сделать конкретный шаг

←

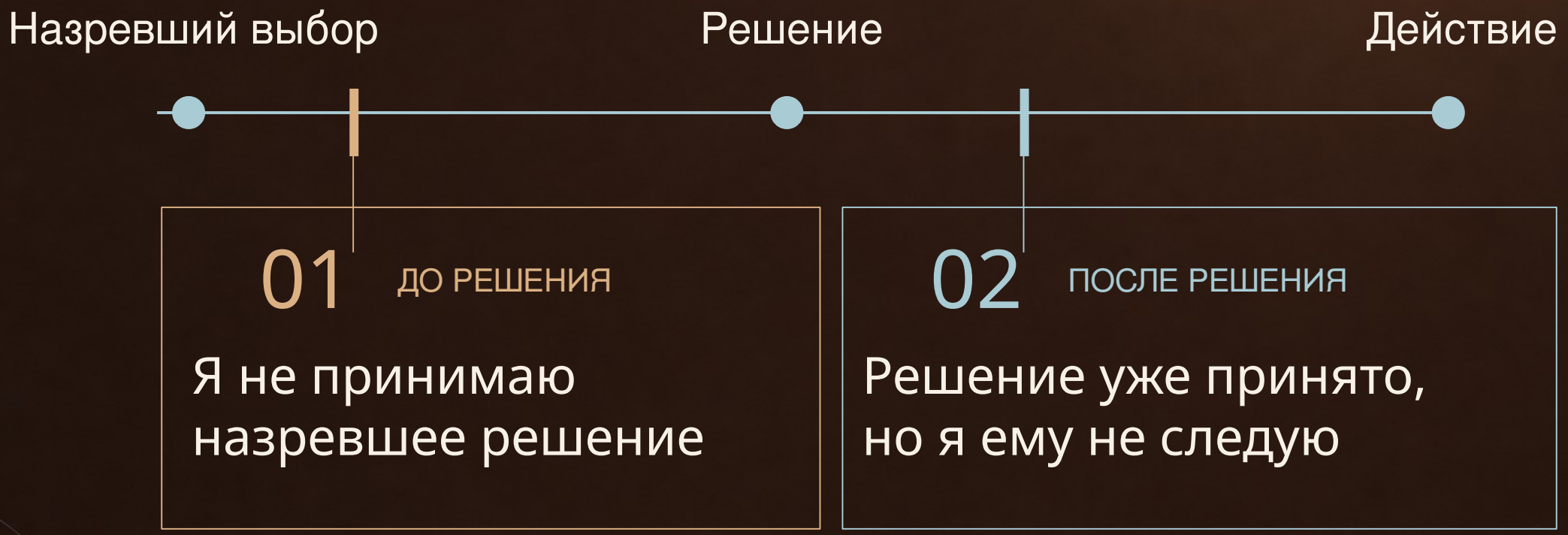
07
Проверить результат
Уточнить следующий шаг

←

НА ВЫХОДЕ
Следующий шаг и проверка результата

Что такое самосаботаж

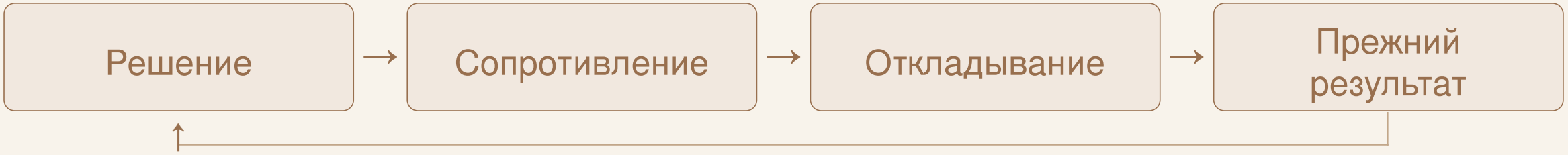
Две точки, в которых останавливаются изменения



Это описание происходящего. Причину ещё предстоит выяснить.

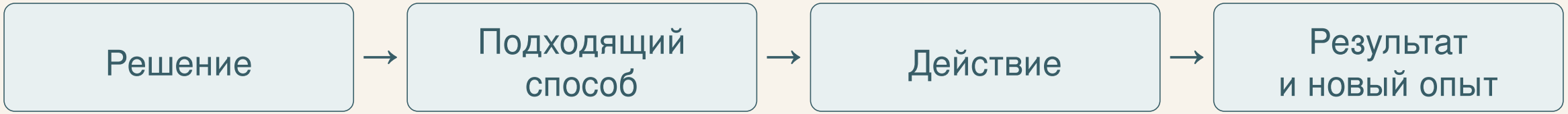
Что происходит с качеством жизни

ПОВТОРЯТЬ ПРЕЖНИЙ ЦИКЛ



Незавершённые решения, упущенные возможности, повторяющиеся проблемы.

ПРОХОДИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ



Больше реализованных решений и возможностей двигаться дальше.

Из таких циклов складывается управляемость собственной жизнью.

САМОДИАГНОСТИКА

Узнайте, как выглядит ваш саботаж

Не ищем диагноз.

Ищем повторяющийся способ действия.



Узнаёте себя?

Отметьте всё, что подходит. Для разбора выберите один эпизод.

- ☐ Всё время переношу начало на потом
- ☐ Планирую больше, чем делаю
- ☐ Собираю материалы, но не приступаю
- ☐ Жду подходящего дня или настроения
- ☐ Не начинаю, если не выйдет идеально
- ☐ Занимаюсь мелочами вместо главного
- ☐ Знаю, что делать, но так и не начинаю
- ☐ Берусь за дело в последний момент
- ☐ Бросаю после первой неудачи
- ☐ Начинаю обучение, но не дохожу до конца

Другое: _____

Саботаж или объективное препятствие

Ресурс

Есть силы и время?

Снизить нагрузку
или объём действия

Условия

Что мешает извне?

Изменить условия
или пересмотреть срок

Информация

Знаю, как действовать?

Получить недостающие
сведения

Сначала учитываем реальность

Желание

Результат ещё нужен?

Уточнить желание
или пересмотреть решение

Состояние

Могу справиться сам(а)?

Обратиться за помощью
к специалисту

Одно проявление – разные причины

	Возможная причина		Подходящее решение
ОТКЛАДЫВАЮ ДЕЙСТВИЕ	Неясно, чего хочу	→	Уточнить желаемый результат
	Затраты кажутся выше выигрыша	→	Сопоставить затраты и результат
	Способ не обоснован	→	Проверить, как он приведёт к цели
	Не хватает ресурса	→	Изменить условия или объём
	Повторяю неработающий способ	→	Разобрать попытку и изменить способ

Одного проявления недостаточно, чтобы определить причину.

Причины могут сочетаться. Решение тоже собирается из нескольких мер.

Что с этим делать

СОТТА – авторская навигация

С	Сигнал	Что конкретно происходит?
О	Опора	Реальные условия и ресурсы
Т	Траектория	К какому результату и зачем?
Т	Темп	Какой способ и объём реалистичны?
А	Апробация	Сделать → проверить → скорректировать

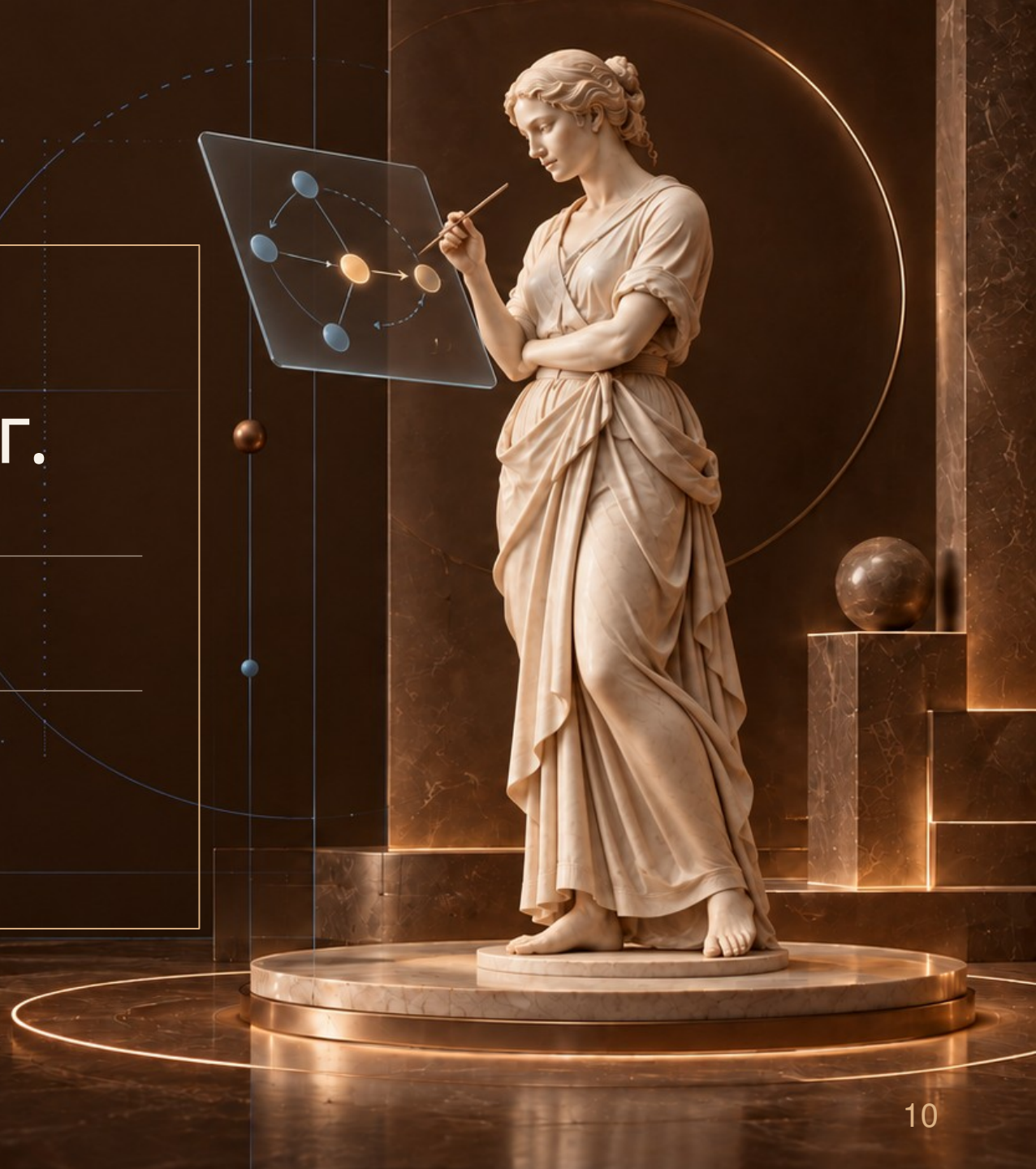
↶ Новый цикл: уточнить то, что показала попытка.



Один эпизод.
Один проверяемый шаг.

10–15 минут на первый разбор

Гипотеза о причине и выбранное решение.
Следующий шаг и проверка результата.



Рабочий лист 1. Мой эпизод

Я хотел(а):

Но вместо этого:

Что могло остановить? Можно отметить несколько гипотез.

- ☐ Не хватает ресурса
- ☐ Не уверен(а), что хочу результата
- ☐ Затраты кажутся слишком высокими
- ☐ Не понимаю, как действовать
- ☐ Боюсь / ожидаю неприятных последствий
- ☐ Повторяю прежний неработающий способ
- ☐ Пока не понимаю причину

Если пока неясно: уточните,
на каком моменте остановились.

Что я изменю сейчас:

Мой следующий шаг:

Когда:

Как пойму, что шаг выполнен:

Рабочий лист 2. Весы

Один вариант действия. Каждый пункт оцените по значимости от 1 до 10.

Что получаю	1–10	Чем плачу	1–10
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
Сумма выигрышей		Сумма затрат	

Δ = сумма выигрышей – сумма затрат

ИТОГ: + / – _____

☐ Выигрыш ощутим ☐ Почти равновесие ☐ Затраты перевешивают

Мой вывод ☐ **Пробую вариант** ☐ **Меняю условия** ☐ **Ищу другой вариант**

Журнал попыток

Одна попытка — одна запись. Дата: _____

План · что и когда собирался(ась) сделать

Факт · что сделал(а)

Результат · что получилось

Что показала попытка · вывод о причине

Что меняю · следующий шаг и срок

Продолжить работу



One Decision

Ясное решение: своё «зачем», цена, выигрыш и первый шаг.

Soul Guide

Понять сопротивление и вернуться к своему следующему шагу.

Трансформация Мастер

Желания и действия в единой системе. Движение к целям.

Sotta Therapy Map

Запрос, маршрут, встречи и задания. Изменения в терапии.

Method Map

Собрать методологию: основания, этапы, инструменты и результат.

В разработке / beta. Изображения — концепции интерфейсов.

ЕКАТЕРИНА СОТТА

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ ПСИХОЛОГ

Разберёмся в ситуации и найдём следующий шаг

Можно прийти с конкретным вопросом
или с ощущением, что привычный способ
действовать перестал помогать.

Или разработаем программу трансформации
вашей ситуации, личности, жизни в целом.

САЙТ ↗ | В17 ↗ | MAX ↗

