**Методы эффективной самоорганизации**



Когда цели поставлены и понятен план действий, остается только – действовать. Иногда это легко, а иногда для этого нужно себя организовать. Самоорганизация – умение организовать себя: на работу, на выполнение договоренностей с собой и другими, на достижение своих целей.

Если цель живет в душе в форме желания, она, как живая, тянет нас к себе, притягивая и наше внимание, и наши силы. Счастливы те, кому хочется то, что нужно, однако все, что связано с желаниями – ненадежно. Желания – как ветер или погода, погоде свойственно меняться, ветер легко меняет свое направление, так и желание может гаснуть и исчезать. Без самоорганизации многие наши желания оказываются только желаниями, только мечтами.

Если цель живет в душе в форме намерения, она более прочна, но в ней может не быть тяги. Намерение формируется в первую очередь головой, но без развитой воли намерение пусто. Молодой человек намеревался во время отпуска бегать с утра и делать зарядку каждый день, но если его раз за разом затягивают ритмы ночной дискотеки, намерение остается ничем. Если нет воли, нужна самоорганизация.

**Достигать большие и трудные цели помогает не только самоорганизация: кому-то помогает воля, волевые усилия, кого-то выручает самомотивация: кнут или пряник в отношении самого себя, побуждение и подталкивание себя к исполнению назначенных целей.**

Если вы приняли какое-то решение, то его нужно выполнять, и многим здесь помогает методика: знать, где о чем думать: пока вы думаете, сомневаться нужно. Когда решение принято, сомнениям места уже нет.

Чтобы организовать себя самостоятельно, нужна воля, навык преодоления себя, своей лени и своих страхов. Волю развивать можно и нужно, но если пока ее не хватает, можно помочь себе другими разумными средствами. Практичная самоорганизация – это такое выстраивание ситуации и такая организация жизни, когда все, что происходить должно, происходит легко и естественно, само собой.

Несколько эффективных методов самоорганизации:

* **Интенсив как образ жизни**. Если вы хотите сегодня убраться в комнате, не растягивайте это на весь день, а договоритесь с собой (а лучше еще с кем-то) четко: 15 минут на разборку шкафа (только!), 15 минут навести порядок на столе (ни минуты больше!!), 15 минут протереть пыль и пропылесосить пол (успеть железно!!!), а потом – абсолютная свобода и совершенная радость!
* **Сделать привычкой.** Мы сотканы из привычек, а привычка – результат повторения. Если новое начинать и каждый раз бросать, помучив себя неделю, вы всю жизнь будете только мучиться. Если приучать себя к новому немного подольше, новое становится привычным и естественным. Ранее чужое – становится нашим.
* **Тайм-менеджмент:** план и распорядок дел. Если вы утром составили себе образ будущего дня, составили список того, что сегодня вы планируете сделать, распределили все дела по порядку и привязали все обязательное к определенному времени, ваш день идет легко и четко. Как по плану. Важно – все записать! Что написано пером, не вырубишь топором. Любой план, пока он есть только в вашем воображении – это только мечты. Запишите свои планы, и они превратятся в цель! Также – отмечайте свои удачи и достижения, любым удобным способом выделяйте выполненное и достигнутое – это будет хорошим стимулом и наградой.

В 1953 году ученые провели исследование среди группы выпускников Йельского университета. Студентов спрашивали, есть ли у них четкие планы на будущее.

Только у 3% опрашиваемых планы на будущее существовали в виде записей целей, задач и планов действий. Через 20 лет, в 1973 году, именно эти 3% бывших выпускников стали более успешными и счастливыми, чем остальные. Более того, именно эти 3% людей добились большего финансового благополучия, чем оставшиеся 97% вместе взятые.

* **Один из лучших способов приучить себя к порядку – это начать приучать к порядку кого-то из близких или друзей.** «Раз сказал – он не понял. Два сказал – не понял. Третий раз сказал – я уже сам все понял, а он все не понимает!»
* ​​​​​​​​​​​​​​**Учить другого.** И общее наблюдение: как правило, легче организовать себя, когда вокруг вас организованные люди. Поэтому, как правило, лучше организованы те, кто живут в семье и работают не дома в одиночку, а на работе. Естественно, тут имеется в виду хорошая семья и качественный коллектив, где люди делом занимаются, а не анекдоты травят. Дурное окружение отвлекает и разлагает, а разумное окружение собирает и организует. Подумайте, какие у вас здесь есть возможности.

​ *Не обещаем, что у вас сработают методы все и сразу: чудес не бывает. К сожалению, прелести самоорганизации доступны только тем, кто заранее к самоорганизации себя приучил, кто потратил силы и время заранее. Самоорганизация – это новые привычки жизни, а к новым хорошим привычкам себя нужно приучать. Зато, когда приучите, к вам придет легкость и естественность, и люди вам будут завидовать. А вы их – научите!*