



# Составьте список дел, которые не нужно делать

Вероятно, вы слышали о силе слова «нет» и о том, как важно устанавливать здоровые границы в личной жизни и на работе. Составленный из благих намерений список дел — это отличный способ быть организованным и хорошо справляться со стрессом. Но задумывались ли вы когда-нибудь о создании списка дел, которые не нужно делать?

Составление собственного списка дел, которые не нужно делать, может помочь выяснить, что истощает ваш ум, тело и душу. Этот рабочий лист поможет вам начать.

## В каждом поле запишите дела, занятия и людей, которые часто:

Вызывают у меня чувство, что меня не замечают, не поддерживают, не слышат и что я не в безопасности:

Вызывают у меня чувство подавленности, тревоги, крайнее волнение или напряжение:

Вызывают у меня чувство, что меня недооценивают:

Заставляют меня чувствовать себя обязанным:

Тратят мое время и силы впустую, или мне просто не нравятся:

Портят мне настроение:

Обходятся мне слишком дорого в смысле времени и (или) денег:

Теперь перечитайте ваш список на обратной стороне. Обведите кружком пять вещей, которые вы решили больше не делать. Запишите их ниже.

### Я не буду:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Затем, используя эти пять утверждений, сформулируйте для себя, что вы можете или будете делать вместо них и почему.

### Вместо этого я буду:

- 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Например:

**Я не буду** проводить время с \_\_\_\_\_.  
Отклонить приглашение — это нормально.  
**Я не буду** соглашаться на поездку домой на праздники в следующем году. Это слишком дорого и выматывает.

**Вместо этого я буду** использовать это время для упражнений, которые приносят мне пользу и удовольствие.  
**Вместо этого я найду** другое время для поездки к родителям, например после праздников, когда меньше суеты и билеты дешевле.

### Источники:

Национальный институт психического здоровья. «Заботимся о психическом здоровье» (Caring for your Mental Health). URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. Доступ осуществлен 19.01.2021

Harvard Business Review. «Почему мы продолжаем полагаться на (и любим) списки дел» (Why we continue to rely on (and love) to-do lists). URL: <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>. Доступ осуществлен 19.01.2023

HelpGuide. «Установление здоровых границ в отношениях» (Setting Healthy Boundaries in Relationships). URL: <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>. Доступ осуществлен 19.01.2023

Альянс поддержки при депрессии и биполярном расстройстве. «8 советов по установлению границ ради психического здоровья» (8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health). URL: <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>. Доступ осуществлен 19.01.2023

Автор: инструктор онлайн-программы eM Life Андреа Либерштейн, MPH, RDN, RYT

Программа не предназначена для использования в целях экстренной или неотложной помощи. В экстренных ситуациях звоните в службу 911 или обращайтесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Программа не заменяет лечение у врача или иного медицинского работника. По вопросам конкретных медицинских нужд, лечения или лекарственных средств обращайтесь к лечащему врачу. Ввиду возможности конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или ее аффилированных лиц, а также любых юридических лиц, через которых абонент напрямую или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех штатах или не для всех размеров групп и могут быть изменены. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.