

Прогноз — это предположение о том, что, как нам кажется, должно произойти. А планирование — это решение о том, что вы будете делать. Прогноз говорит о событиях, которые могут произойти, а могут и не случиться. Сбудется прогноз или нет, кто может знать? А план вы реализуете сами, так что он зависит именно от вас.

⠀  
Если вы научитесь планировать то, что зависит именно от вас, вы избавитесь от разочарований и страхов и сможете противостоять своим проблемам. Но составлять план надо в режиме настоящего времени, уйдя от привычной человеческой практики планировать на много шагов вперед, игнорируя шаг предстоящий.  
⠀  
Вот как выглядит план по уничтожению негативных прогнозов, о котором я рассказываю в книге «Счастлив по собственному желанию»:  
⠀  
1. Расслабьтесь и ощутите себя «здесь и сейчас». При этом помните, что от состояния, в котором вы пребываете в настоящем, зависит ваше будущее. Если вы тревожны сейчас, то и будущее будет тревожным. Если вам «здесь и сейчас» хорошо, то это — ваш вклад в хорошее будущее.  
⠀  
2. Осознайте факт, что вы находитесь во власти прогнозирования, то есть думаете о том, что никак от вас не зависит и произойдет так, как произойдет, хотите вы этого или нет; при этом не забывайте, что прогноз — это ваша фантазия, плод вашего воображения, а какой будет реальность, вы не знаете.  
⠀  
3. Замените прогнозирование на планирование. При этом четко следуйте правилу: я планирую только то, что могу сделать самостоятельно, то, что зависит именно от меня, и только сейчас, когда я знаю ситуацию.  
⠀  
4. Теперь реализуйте свой план, то есть, не откладывая в долгий ящик, делайте то, что от вас зависит «здесь и сейчас», и то, что вы можете «здесь и сейчас» предпринять, чтобы реально выправить ситуацию и улучшить свою жизнь.  
⠀  
5. Если после четвертого пункта вы опять скатились в прогноз — не отчаивайтесь, а проделайте еще раз все четыре этапа — от расслабления до реализации плана. После двух-трех «прогонов» вы полностью избавитесь от прогноза, и ваше психологическое состояние нормализуется.