

10 ошибок при переезде

1. Ошибка: “Идеальная страна”

Решение: максимально широко посмотреть на влияние переезда на разные сферы своей жизни

Решение о переезде очень сильно влияет на все сферы собственной жизни и жизни наших близких, особенно тех, кто переезжает вместе с нами. То есть, предполагается, что решение должно быть взвешенным и всесторонне продуманным.

Однако, к примеру, находясь под сильным впечатлением после отпуска, или после прочтения или просмотра нескольких чужих опытов удачного переезда в какую-то страну, можно не обратить внимание на то, что:

- время отдыха очень сильно отличается от нашей обычной жизни, когда нужно заниматься, например, оформлением документов или ходить по врачам,
- чужой опыт — это опыт абсолютно других людей, часто с другими потребностями.

Не ознакомившись как следует с тем, что для вас важно в вашей повседневной жизни, можно обнаружить себя через месяц после переезда в очень сложных чувствах.

Задание: Составьте список мест, которые вы посещали, и активностей, которыми вы занимались, последние пару месяцев, и попросите сделать такой же список тех, кто едет вместе с вами. Потом посмотрите, как все то же самое вы будете делать на новом месте.

2. Ошибка: “Приеду - сделаю”

Решение: подготовить документы и оставить необходимые распоряжения

Чисто практическая ошибка, с которой сталкиваются многие. Отложить подготовку каких-либо документов на потом. Например, не сделать апостиль на свидетельство о рождении или документе об образовании, не поменять загранпаспорт, не оформить доверенность, и еще много всего, что кажется, что можно сделать и потом. (Можно, но часто это долго, дорого и нервно.)

Если знаете, что вам нужно разобраться с документами, сделайте это. Потом будете себя за это благодарить.

Задание: Проверьте срок окончания всех документов и их легальность там, куда вы едете.

3. Ошибка: “В среде быстро выучу язык”

Решение: активно начать учить язык до отъезда

Начните учить язык как можно раньше. Даже первое посещение магазина и парикмахерской может быть изматывающим и разочаровывающим, если не знать всего несколько слов.

Погружение в среду может быть очень полезным, если есть с чем туда погружаться. Без базовых знаний это часто оказывается невозможным. Чем больше времени вы уделите языку до отъезда, тем приятней будет ваше пребывание.

Задание: Напишите 10 предложений из трех-пяти слов, которые вы произносите чаще всего. Например:

- Извините, можно пройти? (в транспорте)
- Я не говорю на португальском, вы говорите по-английски?
- Вы принимаете банковские карты?

и тд.

Выучите их на языке той страны, куда вы едете. И если вы можете говорить по-английски, а язык в стране назначения другой, то выучите эти фразы именно на местном языке

4. Ошибка: “На месте разберусь”

Решение: начать знакомиться с особенностями культуры

Познакомьтесь с особенностями новой страны, особенностями культуры, политики и географии. Это снизит риск попасть в неловкую ситуацию, что может произойти даже при заказе кофе. К примеру, в Португалии в кафе может отсутствовать в списке капучино, латте или черный кофе. Здесь кофе обычно готовят по-другому, и капучино делают специально для туристов в 3 раза дороже, и то не везде, тогда как местный “um galão” — вполне подходящая альтернатива.

Задание: Найдите пять любых фактов о новом месте. Какое население, продолжительности жизни, где лучше купаться, каким транспортом пользуются люди... И пусть это будут факты, которые вы не знали ранее.

Пока будете их искать, попутно узнаете еще много интересного.

Еще одно задание, со звездочкой: Посмотрите один фильм страны назначения. Это прекрасная возможность погрузиться в новую атмосферу.

5. Ошибка: “Потом созвонимся”

Решение: организовать регулярные созвоны с родственниками и друзьями

Поддержание отношений на расстоянии требует не меньше, а то и больше вклада чем поддержания отношений с теми, с кем вы встречаетесь регулярно.

Отношения с людьми — это очень важный для нас ресурс. Мы можем разделить с другими свои радостные и сложные моменты. Если не подготовиться к общению на расстоянии, можно потерять контакты и возможность получить поддержку.

Задание: Составьте список людей, с которыми вы хотели бы поддерживать отношения. Если можете, то встретьтесь с ними в ближайшее время, и уж точно сделайте это до предполагаемого отъезда.

По возможности, создайте общие чаты и договоритесь о регулярных созвонах, например, раз в месяц. Потом, уже после переезда, очень важно эти созвоны проводить даже если кажется, что нет новостей. Они могут оказаться очень важным ресурсом для вас.

6. Ошибка: “Мне не нужно ни с кем знакомиться”

Решение: прописать способы налаживания новых связей

Подготовка к переезду и планирование первых месяцев адаптации обычно не включает пункты по заведению новых знакомств, многие об этом даже не задумываются. Однако нам нужны люди, даже просто для того, чтобы проводить вместе досуг. И если не озаботиться их поиском, то можно оказаться в изоляции, что только усугубит и без того сложный период жизни.

Постарайтесь найти время и на дела, и на поиск новых знакомых на новом месте. Возможно, подумайте на какие занятия походите: разговорные клубы, теннис, тренажерный зал, все способы хороши. Важно, чтобы эти способы предполагали не только совместную деятельность, но и общение.

Задание: Найдите чаты, где общаются люди, которые уехали или собираются уехать в том же направлении, что и вы. Участвуйте в дискуссиях по возможности, задавайте вопросы.

7. Ошибка: “Сравнивать и находить плохое”

Решение: сравнивать и искать любопытное

Мы все очень любим сравнивать. Себя с другими, одни места с другими, сравнивать цены, вкусы, цвета — да все что угодно. И, конечно, не всегда оказывается, что выбранное оказывается лучше старого по каким-то параметрам. В новой стране мы регулярно сравниваем культурные особенности, сервис, и это тоже не всегда может быть лучше, чем было.

Не фокусируйтесь на том, что что-то хуже, принимайте новое как другое, отличное и интересное, любопытное.

Везде и всегда есть то, что нравится или не нравится, везде есть проблемы, но и везде есть что-то хорошее и приятное.

Задание: Выпишите 10 разных отличий вашего пункта назначения от того места, где вы живете. По каждому пункту укажите, что в этом кажется вам интересным, любопытным.

8. Ошибка: “Главное - переехать”

Решение: поддерживать себя приятным

Ничего не поделаешь — переезд на новое место сопряжен с множеством проблем. Но если вы не получаете удовольствия от процесса, то в чем смысл? Отложите стресс, время от времени веселитесь с семьей или друзьями, включите музыку, займитесь любимым делом. Поразмышляйте с кем-то о забавном опыте знакомства с новой культурой, учитесь смеяться и над собой.

Задание: В течение месяца радуйте себя приятными мелочами. Делайте вкусный завтрак для себя, каждую неделю ходите в место, где вам хорошо: в кино, театр, в бар или к друзьям. Запишите все пункты, и продумайте, как вы их сможете заменить после переезда.

9. Ошибка: “Съём бургер в Маке”

Решение: продумать свое питание и выделить время на сон и физическую активность

Когда мы находимся в состоянии стресса или высокой нагрузки, мы часто начинаем пренебрегать своим физическим состоянием.

Нет времени на **сон, нормальную еду и регулярные упражнения**. При том, что именно на наше физическое состояние как раз важно обращать внимание в сложные периоды в первую очередь, так как это может снизить переживаемый стресс и дать нам силы на его преодоление.

Сон оказывает очень важное влияние на наше самочувствие. Для того, чтобы он был здоровым и давал нам силы на новый день, достаточно соблюдать всего несколько правил гигиены сна:

- выделяйте достаточное количество времени на сон (ВОЗ рекомендует спать не менее 7 часов в сутки);
- сформируйте режим сна и ложитесь спать в одно и то же время;
- не читайте и не пользуйтесь гаджетами в кровати;
- создайте в спальне комфортную для себя атмосферу;
- не пере едайте и не пейте много жидкости перед сном.

Обратите внимание, что если у вас уже есть нарушение сна, то может быть полезно еще до отъезда обратиться к специалисту.

Осознанный подход к тому, что вы едите, важен всегда. Но особенно важен он во время стрессовых ситуаций. Еда — это не просто источник всех необходимых питательных элементов для организма, но и источник удовольствия

Не забывайте про физические нагрузки: достаточно просто ходить не менее 10 тысяч шагов в день. Кстати, это же поможет легче уснуть, если делать это не прямо перед сном, а за пару часов до него.

Задание: Найдите свой comfort-food (такая еда, которая помогает почувствовать себя лучше). С ней, вероятно, связано много приятных воспоминаний, либо это что-то настолько вкусное, что вы переключаетесь только на нее и забываете обо всем остальном. Это может быть, к примеру, мороженое, бутерброд с колбасой, пицца, оливье.

Зная свой comfort food, можно осознанно использовать его как инструмент самопомощи. Главное — чтобы этот инструмент был не единственным.

10. Ошибка: “Сам со всем разберусь”

Решение: найти тех, кто поможет

На переезд может потребоваться очень много физических и эмоциональных сил, а также большое количество времени на изучение разнообразной информации, чтобы все организовать успешно. И это в то время, когда даже мелкие бытовые вопросы могут вызывать очень много тревоги или раздражения и приводить к разного рода конфликтам.

Под ударом оказывается наше эмоциональное состояние и отношения. А если вы переезжаете вместе с семьей, то все члены семьи оказываются в одинаково стрессовом состоянии. В лучшем случае вы сможете поддержать друг друга, а в худшем — отношения могут стать напряженными, что может привести к разным последствиям.

Поддержка любых помогающих специалистов может быть неоценима. Это может быть психолог, коуч, наставник, консультант по переезду. Каждый поможет в сфере своей компетенции, что может стать той самой опорой, которая вам будет нужна в это не самое простое время.

Задание: Вспомните свой опыт обращения за услугами помогающих специалистов или опыт своих друзей, знакомых. Оцените пользу от поддержки, которая была получена.

Также рекомендую посмотреть мое видео, которое я записал по этой теме:

https://www.youtube.com/watch?v=Zu_NRN9YtIs

Если в процессе выполнения заданий вы пришли к какой-то интересной идее, у вас накопились вопросы, или вы хотели бы что-то обсудить, я буду рад поговорить с вами на **бесплатной сессии**.

Чтобы записаться — напишите мне [на почту \(jmmisin@gmail.com\)](mailto:jmmisin@gmail.com) или [в телеграм \(https://t.me/imysineu\)](https://t.me/imysineu).

Пусть подготовка к вашему переезду пройдет максимально гладко, а сам переезд принесет то, что вы хотели бы от него получить!