

**АНТОН
МИРОНЕНКО**

**СЕРГЕЙ
ФИЛИППОВ**

ПЕНДАЛЬГИН®

**Средство от откладывания
дел на потом**



242
страницы

**Сергей Филиппов
Антон Мироненко**

**Пендальгин. Средство от
откладывания дел на потом**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26914845

*Пендальгин. Средство от откладывания дел на потом / Антон
Мироненко, Сергей Филиппов.: ВЕРТЕКС; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-9907454-4-5*

Аннотация

Рекомендован взрослым с синдромом инфантильности, повышенной тревожностью, хронической усталостью, затяжной прокрастинацией и ленью. Активирует осознанность, настраивает дисциплинированность, повышает иммунитет на плохих людей, включает жизненный тонус и усиливает веру в себя. Желательно принимать по одной главе в неделю с проработкой всех упражнений. При необходимости повторить. Препарат отпускается по рекомендации «Вертекс» и «Код Жизни».

Содержание

Предисловие	5
1. Вы знаете, что для вас важно?	8
2. Причины бездействия	19
Страх	20
Бесцельность жизни	24
Сила привычки	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Антон Мироненко, Сергей Филиппов Пендальгин. Средство от откладывания дел на потом

*У меня нет Родины;
Земля и небо столп моей Родиной.
У меня нет крепости;
Неколебимый дух – моя крепость.
У меня нет оружия;
Направленная воля – мое оружие.
У меня нет учения;
Истинный путь – мое учение.
У меня нет закона;
Справедливость стала моим законом.
У меня нет учителя;
Жизнь – мой учитель.
У меня нет властелина;
Путь – мой властелин.
У меня нет магии;
Внутренняя сила – моя магия.
Я обретаю себя, только себя потеряв.
Я умер, чтобы родиться вновь,
Вновь родиться другим —
Таким, каким я хочу себя видеть.*

Бодхидхарма, основатель учения Дзэн

Предисловие

Никогда не думал, что напишу книгу на тему – прокрастинации. С самого начала проекта «Код Жизни» мне пишет много людей, и чаще всего спрашивают: как перестать лениться, как начать действовать, как не откладывать дела на потом? Спустя время я воспринял эти вопросы как знак – и вот вы видите перед собой эту книгу.

Интернет и полки магазинов полны книг по мотивации и достижению целей. Однако большинство из них написаны в формате советов «просто поверь в себя» или «поменяй к этому отношение». Только умный совет не поможет, если не воспользоваться им в жизни. Эта книга практичная и наполнена упражнениями. Для меня важно, чтобы вы менялись по-настоящему, а не только в намерениях. Еще накопилось много личного опыта, которым хочется поделиться.

В этой книге есть примеры из моей жизни, а также моих клиентов, с кем я работал последние два года. Я помню каждого и благодарен за доверие, которое вы мне оказываете. Без вашего участия эта книга вряд ли была бы написана.

Хочу особенно поблагодарить моего друга и бизнес-партнера Сергея Филиппова за веру в меня, вдохновение и поддержку.

Антон Мироненко



1. Вы знаете, что для вас важно?

Есть только сегодняшний день. Вчера прошло. Завтра неизвестно. В вашей власти только эта минута. Сейчас вы решили потратить ее на то, чтобы вникнуть в смысл написанных нами слов. Жизнь состоит из таких минут. От того, как вы будете проводить каждую из них, зависит ваша успешность.

Успех. Что это? Нечто безликое, непонятное и всеми желаемое. Часто люди гонятся за ложными целями под влиянием стереотипов общества. Тратят полжизни, чтобы достичь навязанных стандартов. В итоге получают одно разочарование.

Настоящее счастье приносят только искренние цели. Когда вы продумали и прочувствовали, что хотите. Когда поняли, что значит успех лично для вас. Критерии всегда разные. Для одних показатель – деньги и власть. Для других – семья и гармония в личной жизни. Кому-то нужны популярность и одобрение окружающих.

А вы знаете, что важно для вас?

Подумайте, как должен проходить каждый день, чтобы вы чувствовали себя успешным человеком. Прислушайтесь к себе. Будьте честны в желаниях. Сформулируйте четко и ясно, что вам нужно. Пока вы не поймете этого, бездействие и приступы лени продолжат вас мучить.

Бездействие и лень – проблема людей, живущих в иллюзии стабильности и покоя. Жизнь для них утратила яркость, пропали любопытство, смелость совершать грандиозные поступки. Современному человеку повезло: он живет в мирное и спокойное время. Спит в теплой квартире, в его холодильнике всегда есть еда, работу при желании всегда можно найти. Сообщения о военных действиях где-то в мире скорее раздражают психику, чем влияют на распорядок дня. Все потребности удовлетворяются одним нажатием кнопки. Мозг расслаблен, ему всего хватает для существования.

Еще несколько десятков лет в таком пассивном состоянии – и люди разучатся действовать активно и строить жизнь по своим меркам. Многие уже привыкли слепо исполнять волю других. Прогибаются под обстоятельства и сами ищут, кто бы взял управление их жизнью. Страшно, не правда ли?

Сейчас Интернет пестрит фразами: «Побеждает тот, кто действует!», «Просто поверь в себя!», «Главное – настойчивость» и т. п. И все кажется понятным: захотел чего-то, поставил цель, каждый день делаешь шаг вперед. Однако ничего не происходит. Знания мало. Новый день ничем не отличается от прошедшего. Это нагоняет тоску, а со временем превращается в мощное внутреннее напряжение, что ты ничего не можешь в этой жизни. С такими мыслями ширится внутреннее недовольство. И с каждым отложенным делом, с каждым невыполненным обещанием самому себе недовольство крепнет. Этот монстр начинает менять ваш характер,

отношение к людям, вы злитесь, завидуете, раздражаетесь. И чем дольше вы варитесь в этих эмоциях, тем сложнее перестроить мышление. Болото все сильнее засасывает в пучину. Не ждите, когда на поверхности останется одна рука. Начните действовать сейчас – спокойно, размеренно, без рывков. Пусть медленно, но делайте что-то для спасения.

Первый сигнал, что пора изменить отношение к жизни и взбодриться, – привычка откладывать важные дела на потом. Например, вместо того чтобы написать объемный отчет, который надо сдать к вечеру, или начать звонить по холодной базе, или сделать что-то еще, что требует от вас психических сил, вы находите более приятные занятия: просмотр новостей в соцсетях и видеороликов, онлайн-игры, веб-серфинг, сплетни в офисе, переписка в мессенджерах. Срок сдачи проекта приближается. «Все под контролем!» – успокаивает лень, притворяясь вашим внутренним голосом. Вот уже вечер. Так ничего и не сделано. Привет, провал. Запускается программа самобичевания за бездействие. Это убивает самооценку. Вы начинаете сомневаться в себе. В таком состоянии невозможно работать эффективно. Дела буксуют. Сроки затягиваются. Аврал на пороге. Тут уже не до качества, лишь бы как-то сделать.

В таком режиме живут многие студенты во время сессий. Колоссальный стресс перед экзаменом. Невыполнимая задача – выучить 50 билетов за ночь. Затем разочарование, если не сдали. Либо сногшибательная усталость после полу-

чения оценки. Университет давно окончен, но люди продолжают устраивать себе такие периоды ада, потому что привыкли. Некоторые всерьез считают, что работают в режиме аврала лучше. Смотришь с удивлением на такого супермена, а через пару дней у него поникший вид, в глазах усталость и страдание.

Напряженная работа требует энергии. Любая переработка – стресс для организма. Чем больше вы ленитесь, тем выше давление на психику. Чем выше стресс, тем слабее здоровье. Вопрос: зачем добровольно ухудшать свое самочувствие?

Представьте картину: человек в открытом море на лодке без весел. Лежит, загорает, ничего не предпринимает. А зачем? Солнышко светит, водичка приятно плещется, хорошо. Лежи – наслаждайся. Вдруг сильный ветер и волны в пять метров. Он начинает судорожно грести руками без понимания, куда плыть. Скорее всего, лодка перевернется, и наш любитель позагорать пойдет ко дну. Возможен более драматичный сюжет – волны разобьют лодку у самого берега о скалы. Есть шанс, что лодка случайно выплывет к берегу и человек спасется, но сколько нервов он потеряет! Сможет ли он после пережитого снова выходить в море? Вряд ли. Психологическая травма обеспечена. Так не лучше ли подумать заранее о том, что ждет впереди? Может, стоит взять с собой весла? Научиться грести? Задавать направление движения? Конечно, даже с веслами выжить во время сильного шторма сложно, однако это увеличит шансы на успех. Надеюсь,

вы уловили аналогию. Откладывать дела на потом, лениться и бездействовать – то же самое, что ждать перемены погоды на лодке без весел в открытом море. Позволяя себе жить расслабленно, без целей и построения будущего, вы создаете серьезные риски для своего благополучия.

Успех – это внутреннее ощущение, когда ты превзошел себя вчерашнего по достигнутым сегодня результатам.

Фактически, если вы сегодня в чем-то стали лучше, чем вчера, то уже можете чувствовать себя успешным человеком. Если для вас успех равнозначен заработанным деньгам, то, увеличивая свой доход даже на 100 рублей в день, вы уже успешны. Рост над собой – единственно верное отношение к достижениям.

Не сравнивайте свой результат с результатом-мечтой или результатом другого человека. На данный момент это та ширина шага вперед, на которую вы способны. Пусть меньше, чем хочется, – но это движение вперед.

Отстранитесь от информационного шума. Вспомните, что по-настоящему важны только вы, ваши личные цели и приятное довольство собой в конце продуктивного дня. Это довольство собой достигается только в движении, только трудом. Стремитесь к нему каждый день, каждый час, каждую минуту.

Время всех уравнивает. Люди рождаются с разными стартовыми условиями: в разных семьях, вероисповеданиях, регионах. Только через несколько лет самостоятельной жизни бывает так, что отстающие опережают. Секрет в отношении к своему невосполнимому ресурсу – времени.

Например, есть у меня знакомый по имени Алексей. Ему 29 лет, работает менеджером по продажам несколько лет и искренне верит, что в будущем станет фрилансером и займется дизайном сайтов. Об этом он поет около двух лет. Что сделал он за это время для своей мечты? Прочитал пару книг об успехе и великих людях. Мотивирующие мысли из мемуаров закрепили его убеждения о прекрасном будущем. Он продолжает верить в мечту, но физически отстраняется от нее все дальше, так как ничего не делает для нее. Эту же ошибку совершают многие женщины. Они грезят о подтянутой фигуре, покупают абонемент на фитнес, но не могут найти свободного времени, чтобы ходить на занятия.

Как вам такой наглый самообман? В реальности свободного времени не существует. Время всегда занято каким-либо процессом, будь то просмотр телевизора, залипание в соцсетях, просмотр сериалов или написание бизнес-плана. Чем больше времени мы посвящаем какому-то делу, тем более опытни мы в нем. Неужели вы хотите присоединиться к толпе профессионалов по зависанию в соцсетях, заядлых «откладывателей» и неисправимых лентяев?

Только когда вы возьмете на себя ответственность за свою

жизнь, вы поймете, что такое свобода, и сможете действовать уверенно. Меняйте формат и ритм будней, если хотите иметь счастливое и благополучное будущее. Оно будет таким, если вы по-настоящему этого захотите, если примете решение сделать его таким. Никак иначе! Скажите, глядя в самую глубь себя: «Я сделаю это!» – и начните действовать. Не откладывая по привычке это сложное решение на потом. Бездействие тоже приведет к результату, только негативному. Например, если вы сейчас стали финансово благополучнее, чем раньше, то решение бездействовать вернет вас к прошлому, которое, вероятно, вас не устраивало. Не хотите повторения прошлого? Тогда создавайте смело и решительно будущее.

Эту книгу мы написали, чтобы помочь вам выбраться из западни дурных привычек: бездействия, откладывания на потом и лени. Вы рождены для побед. Вы способны реализовать себя на максимум. Читайте книгу с пониманием, что каждая глава и выполненное упражнение ведут вас к осознанным переменам.

Запаситесь терпением. Чтобы развернуть большой корабль, требуется больше времени, чем для того, чтобы развернуть лодку. Так и с привычками мышления: на изменение заостенелых шаблонов нужно время. Конечно, все хочется сразу и побыстрее. Так не бывает. Посчитайте, сколько лет вам потребовалось, начиная со школы, чтобы негативные привычки завладели вашим характером и жизнью. Так по-

чему вы ждете, что изменить их можно в одночасье? Вспомните, как вы чему-то учились – плавать, водить автомобиль, даже есть палочками. Так же постепенно вы научитесь воплощать свои мечты, не сдавая позиций ни на день. Поверьте, вы сможете. Тысячи людей по всему миру справляются. Справитесь и вы. Главное, правильный настрой. Эта история тому подтверждение.

Однажды один великий японский полководец решил атаковать противника. Врагов было в 10 раз больше, но он был действительно великим воином и точно знал, как одержать победу. Его солдаты были храбры, но кое-кто сомневался в успехе, и тогда перед боем полководец остановился у одного храма и сказал:

– Воины! После того, как мы навестим святыню, я брошу монетку. Если выпадет орел – мы победим, если решка – не будем вступать в битву, потому что тогда нам суждено проиграть. Сама судьба держит нас в своих руках, и ее могущество решит все.

Они вошли в святыню и помолились. Выйдя, полководец бросил монетку, и выпал орел. Во время боя воины сражались отчаянно, они рвались в бой, потому что знали, что победят, и оттого их натиск был неудержим. Воины бились настолько храбро, что одержали блистательную победу навсегда оставшуюся в памяти потомков.

– Никто не может изменить судьбу – сказали солдаты своему полководцу после победы.

– Конечно, нет, – ответил он и загадочно улыбнулся.

Да, полководец – это тот, кто ведет за собой людей. Это тот, кто умеет побеждать, творя судьбу своими собственными руками. Это тот, кто всегда имеет в кармане монету с двумя орлами...

Упражнение 1. Слово

Первое, чему будем учиться, – превращать мысль в намерение. Начнем с простого. Напишите в свободном поле ниже обещание о том, что вы прочитаете книгу до конца и выполните все упражнения.

Возможно, у вас возникнет вопрос: зачем? Я же и так читаю! Не все так просто, как кажется. Ваше внутреннее «я» может начать саботировать процесс, чтобы вы оставались прежним. Физиологически телу так проще. Оно стремится запасти и сохранить энергию. Когда же вы записываете обещание самому себе, призрачная мысль превращается в конкретное намерение сделать задуманное. Эта незначительная уловка поможет вашему мозгу идти до конца.

Следующий шаг: напишите то же самое на листе формата А4 и повесьте его на видное место дома. Так вы не забудете о своем обещании.

«Что, уж книгу без напоминаний не прочитаю?» – можете возмутиться вы. Никто не сомневается. Конечно, прочитаете. Смысл этого задания в том, чтобы прочувствовать на простом примере, как действует на вас сформулированное словами и записанное намерение.

Понаблюдайте за собой. Окажется, что возвращаться к работе с книгой будет легче. Впоследствии будем поступать так же с другими вашими желаниями.

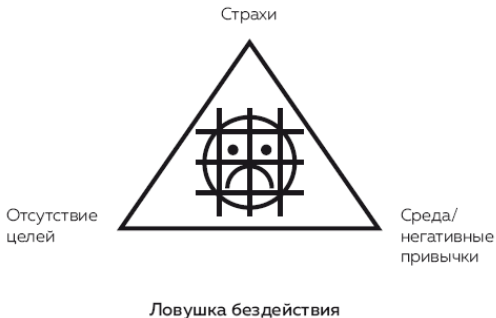
Сделайте это задание прямо сейчас, и только потом переходите к следующей главе.



2. Причины бездействия

*Сильные люди сами создают удачу для себя.
Хабиб, один из героев романа «Шантарам»*

Приглашаем вас в разведку. Будем отслеживать внутренних врагов – состояния, которые держат вас в ловушке бездействия. Посмотрите на рисунок.



Их всего три. Давайте разберемся с каждым по порядку.

Страх

Страх – неприятное, но очень важное состояние психики человека. Он помогает нам отследить угрозу, верно отреагировать и спастись.

Вспомните случай, когда вы слышали рядом с собой резкий звук, например, тормозов автомобиля. Что вам хотелось сделать в тот момент? Отскочить? Замереть на месте? Резко дернуться? Эти инстинктивные реакции запустил страх. Как видите, без него не выжить.

Однако есть страх, который мешает жить. Это страх осуждения и критики со стороны окружающих людей. По статистике нашей гипнотерапевтической практики, от него страдает каждый пятый человек.

Популярность этого страха очевидна. С детства нам важно, как на нас реагируют люди: любят или ненавидят, хвалят или ругают, заботятся или пренебрегают, дружат или враждуют, интересуются или безразличны, помогают или игнорируют... Не всегда весы реакций на нас перевешивают в положительную сторону. Порой доходит до абсурда, когда одобрение других людей становится целью жизни и человек отдает себя во власть чужого мнения. Прежде чем что-то сделать, он думает: как воспримет решение жена, муж, мама, папа, друг, подруга, сват и зять, подписчики в соцсетях, одноклассники и коллеги? Пока представит реакцию всех и

каждого, уже передумает делать то, что хотел... Время идет. Страх осуждения побеждает, потому что не дает вам действовать уверенно.

Опасность этого страха не только в том, что он отбирает ваши время и истинные желания. Главное, он формирует привычку «жить с поджатым хвостом». Стоит поддаться ему однажды – будете уступать раз за разом. Вскоре начнете считаться в каждом маленьком решении со всеми, кого это совсем не касается. Не заметите, как потеряете свободу действий.

Изначально этот страх прячется под благородным стремлением учитывать мнение близких людей, быть дипломатичным и толерантным. Поэтому его сложно отследить и начать контролировать. Бывает, он так силен, что может держать вас взаперти всю жизнь. Он обманывает, обещая спокойствие для самооценки. Это путь в никуда.

Из 700 личных консультаций Антона Мироненко по изменению внутреннего состояния, пятая часть приходится на освобождение от страха осуждения. Наблюдения показали, чем дольше человек живет под властью этого страха, тем беспомощнее он себя чувствует.

Логически человек понимает, что готов идти к своим целям. Но после первой же попытки что-то сделать чувствует,

как за секунду по телу растекается ужас, а в голове рой воображаемых мыслей осуждения: «У тебя ничего не получится», «Да у тебя даже накоплений нет. Замахнулся!», «Что о тебе подумают?». Подсознание внимательно все это слушает и говорит: «Прекращай страдать. Иди отдыхай. Ищи скорее безопасность и спокойствие».

Ирония в том, что спрятаться в своем коконе от этих уничтожительных мыслей невозможно. На защиту встает программа самооправдания. Ее принцип прост: придумываешь логичную, вызывающую жалость историю о том, чего ты не можешь, — и готово: спокойно занимайся приятными делами и забудь о мечте. Суть этих оправдательных историй примерно такая.

- Зарабатывать деньги очень тяжело: мне не позволяет здоровье, характер, гороскоп. Гены не те.

- Бизнес — рискованное и опасное дело. И так нервишки расшатались с этим начальником. Легко и в психушку угодить.

- Мне не хватает знаний, денег и опыта. Еще не время. Пока я не готов. Надо подучиться. Вот соберу классное портфолио, тогда...

- Увольняться не буду, хотя эта работа меня бесит. Сейчас кризис. Разумнее отсидеться. Оправдываться можно бесконечно. Насколько

хватит фантазии. Только все это никак не улучшает вашу жизнь. В глубине души вы прекрасно это понимаете, но глу-

шите правду, прячетесь от боли.

Как освободиться от негативного влияния страха, разберем подробно в следующей главе.

Бесцельность жизни

Представьте: вы вышли из дома и вдруг во дворе встретили меня. Хотя мы лично и не знакомы друг с другом, я говорю: «Вам надо идти прямо!» – и показываю на дорогу. Предположим, вы меня послушались и отправились в путь. Прошел час. Вы уже устали. Наконец, в голове возник разумный вопрос: «Куда я направляюсь? Зачем мне идти прямо?» – и вы останавливаетесь.

Эта ситуация кажется нереальной. Уверен, вы бы сразу возмутились: «Да, кто ты такой, чтобы мне указывать?» или спросили более вежливо: «Почему надо идти прямо?». Скорее всего, вы бы сами выбрали направление.

Часто в повседневной жизни люди действуют именно по первому сценарию. Слушают советы других людей, как и что нужно делать. Подстраиваются под ожидания окружающих, заставляют себя делать то, что терпеть не могут. Мечутся из стороны в сторону. Как говорится, плывут по течению.

Бывало у вас так? Увидели, как кто-то из знакомых добился успеха в спорте, занимаясь в тренажерном зале. Вы загораетесь идеей, что тоже так можете. Вот он, простой и понятный путь. Внутри свербит, вы начинаете действовать энергично и целеустремленно. Проходит неделя, две. Энтузиазм затухает. Сил не осталось. Какое-то время вы заставляете себя заниматься, но приходите на тренировки все реже

и реже. Вот уже забросили спорт, да еще и убедили себя, что не любите «железо».

Что же произошло? Почему сначала спорт вас зажег, а как только потребовалось усилие воли, вы предпочли отказаться от цели?

Причина: вы не знали, зачем лично вам эта цель. Не для того же, чтобы стать похожим на знакомого? Это еще одна ловушка мышления, которая заставляет вас откладывать дела на потом.

Так уж устроен наш мозг: ему необходимо четко видеть причинно-следственные связи, чтобы действовать. С простыми целями все понятно: каждый день вы ходите на работу, чтобы заработать и прокормить себя и семью. По утрам вы чистите зубы, чтобы ваша улыбка выглядела хорошо. Когда же цель более крупная и вы не понимаете, каким должен быть конечный результат, то начинается пробуксовка.

Вы понимаете, что надо действовать. Однако ваше подсознание не понимает, зачем. Возникает внутренний конфликт, результат которого предreshен: подсознание выигрывает всегда. Без вашего участия в голове будет проведен расчет рентабельности действий. Если вы отчетливо видите перед собой конечный результат и понимаете, почему он для вас важен, то рентабельность действий будет высокой. Если уверенного понимания, что должно ждать в завершении пути, нет, то рентабельность низкая. Согласитесь, какой смысл напрягаться, если непонятно, к чему приведут усилия?

Представьте: лежит на диване молодой человек по имени Андрей. Ему надоела скучная жизнь, особенно в сравнении с насыщенными сюжетами фильмов, которые он пересмотрел. Вот он решает, что хватит лениться, пора действовать. «Хочу зарабатывать 500 тысяч в месяц!» – говорит он себе и начинает думать, как ему добиться этой цели. Однако параллельно с его расчетами подсознание анализирует рентабельность будущих действий по обогащению. «Зачем тебе столько денег? Ведь и так все хорошо. Крыша над головой есть, покушать – тоже. 30 тысяч в месяц – достаточно, зато ты сидишь спокойно, не нервничаешь». Андрею сложно не согласиться с внутренним голосом...

Даже если подключать силу воли и заставить себя что-то сделать, то подсознание начнет саботировать изменения. Вместо конкретных действий, которые нужны в эту минуту, вы начнете долго и тщательно к ним готовиться. Например, вместо того чтобы поднять трубку и сделать холодный звонок, вы прочитаете 10 книг и посмотрите 500 обучающих роликов по продажам. В итоге у вас сложится впечатление, что вы много сделали за день, но фактически не сделали ничего. Без осязаемого результата вы быстро разочаруетесь в своем выборе цели. В итоге после первой же трудности вернетесь в начальную точку – к дивану.

Выбраться из этой ловушки мышления можно только в том случае, если вы научитесь договариваться со своим подсознанием. Без его поддержки любое ваше желание будет

восприниматься как бесполезная трата энергии. Заметьте, саботируя вашу активность, оно старается вам помочь – сохранить комфорт и безопасность. Только если вы убедите себя, что эта цель вам жизненно необходима, как есть и спать, тогда получите поддержку подсознания. Это довольно непростая задача. Поговорим подробнее об этом в четвертой главе.

Сила привычки

Еще одной причиной откладывания дел на потом являются неосознанные привычки и окружающая среда.

Допустим, 30-летний мужчина живет с мамой. Она заботится о нем, гладит рубашки, кормит, убирает, стирает – фактически выполняет ему роль жены. Задумайтесь, какой смысл молодому человеку вступать в постоянные отношения с девушкой, когда с этой ролью прекрасно справляется мама? Или зачем зарабатывать больше, когда дома родители точно прокормят?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.