

БЕКЕТОВА Варвара

ПРЕОДОЛЕТЬ НЕЛЬЗЯ ЗАБИТЬ

Как достичь своей цели, если вы все время прокрастинируете?

Советы профессионального прокрастинатора.



Варвара Бекетова

**Преодолеть нельзя забить. Как
достичь своей цели, если вы
все время прокрастинируете?
Советы профессионального
прокрастинатора**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40148090

ISBN 9785449606228

Аннотация

Как человек творческий и одновременно крайне ленивый, я всегда испытывала большие сложности с достижением целей. Я делала планы, расписывала этапы и шаги, но потом... откладывала их на потом. Однажды я начала пробовать на себе разные способы избавиться от прокрастинации. В итоге у меня скопилось некоторое количество ответов на вопрос, как преодолеть собственную прокрастинацию, если вам надо добиться какой-то цели, и эта цель по-настоящему важна для вас? Все советы проверены на мне. И они работают.

Содержание

Добро пожаловать в клуб!	5
Глава 1. Немного о прокрастинации	10
Глава 2. Усталость	13
Причины	15
Как же это работает?	18
Маркеры	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Преодолеть нельзя забыть
Как достичь своей
цели, если вы все время
прокрастинируете? Советы
профессионального
прокрастинатора**

Варвара Бекетова

Редактор Наталья Яшинская

© Варвара Бекетова, 2018

ISBN 978-5-4496-0622-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добро пожаловать в клуб!

Всем привет! Книга, которую вы держите в руках или читаете с экрана – написана обычным человеком. Не ученым, не психологом, не психотерапевтом и не врачом. Поэтому слишком серьезно относиться к ней не стоит. Но все-таки надо признать честно, я всегда умела сливать свое свободное время в никуда, так что мне отлично знакома проблема прокрастинации. Как раз совсем недавно, когда я уже думала, что прокачала себя, и проблема эта теперь стала всего лишь немного неприятным воспоминанием, прокрастинация вновь наступила на меня своей тяжелой пятой, и я месяц не могла написать три коротеньких сценария. Написала их за одну ночь накануне сдачи, как это обычно и бывает с нами, прокрастинаторами. И в принципе, чем плохо? Я могла бы так прожить всю жизнь. Но чем старше становлюсь, тем хуже на мне отражаются бессонные ночи. Поэтому, проанализировав весь свой опыт (и чужой тоже, насколько смогла), я собрала его в десяти главах.

Меня зовут Варвара Бекетова, и это написано на обложке. А вот чего там не написано: за 34 года я успела перепробовать довольно много профессий, в основном гуманитарных. Была дизайнером графики, немножко дизайнером интерьеров, была рекламщиком, маркетологом, организовыва-

ла праздники, заводила собственный бизнес, издавала журнал и делала еще много подобных вещей в поисках себя. В данный момент остановилась на карьере писателя и сценариста. Но кто знает, какие пертурбации ждут меня в будущем? В любом случае, я всю жизнь активно участвовала во множестве самых разнообразных проектов, и вроде нельзя сказать, чтобы была ленивым человеком. Одна беда – почти никогда не могла довести начатое до конца. То есть достигнуть той цели, ради которой начинала любой из своих проектов.

Однажды мне это надоело. Я села и задала себе вопрос: «Какого черта?». То есть, ну что со мной, в конце концов, НЕ ТАК? Я не глупее других людей и при этом намного активнее, но все же большинство знакомых и незнакомых дают мне сто очков вперед по части достижений, что в профессии, что в хобби.

В общем, не буду затягивать рассказ о своих размышлениях, перейду сразу к сути. К сожалению, почти во всех случаях оказалось, что у меня гигантские проблемы с достижением целей – каждый раз они отваливались на каком-то этапе пути. Это происходило по-разному. Иногда пропадало само желание – цель меркла и я больше не могла представить ее себе так же ярко, как в самом начале, когда только придумала, и от мыслей о ней по телу бежали мурашки, а голос внутри вопил: «Давай! Давай! Сделай – это будет ТАК КРУТО!!!».

Случалось и так, что я тормозила на каком-то этапе, с которым была попросту незнакома и не удосужилась перед тем, как приступить к реализации плана, добыть необходимую информацию и рассчитать свои силы, время и деньги. Конечно же, бывало и так, что я просто слишком сильно уставала. Я поняла, что привыкла считать себя ленивой, но ленивой я не была. Боже, да большую часть времени я вела себя, как активная, но очень дурная муха в банке – летала по бронуновской траектории на сверхвысоких скоростях, отчаянно жужжа и ударяясь о стеклянные стенки. А в итоге это приводило всегда к одному – к прокрастинации, откладыванию на потом. И... закономерный итог – переключению на что-нибудь новое.

Таким образом к 34-м годам у меня скопилась огромная тележка несделанных дел, недописанных книг, невыполненных обязательств, не, не, не. Но (хорошая новость!) постепенно мне удалось разобраться с происходящим. Нельзя сказать, что сегодня я уже супер-железный-человек со стальной волей, четким планом, который никогда больше ничего не откладывает – о, нет. Конечно, я продолжаю это делать. Но все же, зная возможные причины, подталкивающие меня к прокрастинации, перед началом какого-либо важного и интересного для меня дела или проекта, я внимательно смотрю, где могу споткнуться и стараюсь заранее подстелить в этом месте соломку: подробно изучаю свой план, собираю нужную информацию, более адекватно распределяю

время, вообще пытаюсь сразу понять, действительно ли мне так нужно именно это и именно сейчас, или может, мне нужно что-то совсем другое, и так далее.

Так что, если у вас похожие проблемы, присоединяйтесь! Читайте книгу и ищите вашу собственную причину прокрастинации. В конце каждой главы я постаралась составить список четких вопросов, отвечая на которые вы сможете более точно понять, где лежит корень именно вашей проблемы, и как с ним справиться. Тут будут рекомендации – да, я могу смело называть их рекомендациями, потому что я их опробовала и продолжаю пробовать до сих пор. Что тут сказать? Иногда помогает.

Вперед! И удачи нам всем в борьбе со страшным зверем «прокрастинация»!

P.S. Кстати, если кто еще не читал, обязательно найдите в интернете статью **Тима Урбана** про обезьянку немедленного удовольствия и матрицу прокрастинации. Из-за авторских прав я не могу перепечатать даже небольшую ее часть, но поверьте – вы и посмеетесь от души, и поплачете, узнав себя, и хотя бы пару раз воскликните: «Блин! Чувак! Как тебе удалось так ТОЧНО описать то, что со мной происходит всю жизнь???»». Именно благодаря его статье на одной из предложенных для выбора обложек книги размещена обе-

зьянка!

Отдельную благодарность я выражаю *Наталье Яшинской*, которая отредактировала текст книги, и *Елене Платоновой*, придумавшей классное название – и разрешившей им воспользоваться!

Глава 1. Немного о прокрастинации



Когда-то эта глава начиналась пространственным описанием лени и попыткой проанализировать научные достижения XX века, которые доказывали нам, что ее не существует. Но поскольку я не ученый, то в итоге все это стёрла. В самом деле, кому нужны мои старания показать, как много я всего знаю? Думаю, сейчас каждый может найти что угодно, так что, если вам интересно, пойдите и погуглите. И тут я не хочу по-

казаться невежливой, но поверьте, ребята, читать это было невозможно. Не то, чтобы я плохо серфила или не умела обращаться с научными данными, но стиль был тяжелым, мне самой хотелось заснуть пару раз в процессе чтения.

Вот, например, лень, по определению В.И.Даля, это «отвращение от труда, от дела, занятий; склонность к праздности, к тунеядству». Совершенно справедливо ее считают недостатком. Но лень – не абсолютное зло. С точки зрения биологии лень – это чрезмерная реализация принципа экономии энергии.

Так что, кому нужны научные обоснования, можете найти их в Интернете, а я кратко скажу: если вы чего-то не хотите делать, этому есть причина. И вопрос в том, какая именно.

Что же касается прокрастинации, это подвид лени. Разница между ленью и прокрастинацией в том, что в случае лени вы можете очень долго тянуть и все же с неохотой, но сделать. А в случае прокрастинации вы *думаете*, что сделаете, но потом, и «потом» никогда не наступает, если только нет дедлайна, но он бывает далеко не во всех делах. Чаще всего прокрастинатор не может признаться себе, что ему просто не хочется делать то, что он откладывает. Его мозг работает так, как будто он хочет и обязательно сделает, просто вот *это* сейчас важнее. Что бы *это* ни было – мытье посуды, уборка, прогулка с другом, посты в соцсетях или даже ненавистный отчет для начальника (да, бывает и такое). Поэтому пер-

вая задача в случае с прокрастинацией – честно признать себе, что вы не заняты более важными вещами, а просто не хотите делать то, что наметили себе делать именно сейчас. Что именно данное конкретное дело – этап проекта, звонок, статья, встреча, доклад... вам почему-то не нравятся и не вызывают энтузиазма. Разумеется, не все дела в мире вызывают энтузиазм, что совершенно не является поводом их не делать. Большинство дел, вообще говоря, делаются помимо энтузиазма и это нормально. Я, например, с трудом представляю себе, чтобы у меня вызывала энтузиазм уборка или глажка, но я не живу в грязной квартире и не хожу в мятых вещах. Тем не менее, если вы все время что-то откладываете, значит, сильно не хотите за это «что-то» приниматься, поэтому следует прямо сказать себе об этом. После чего подумать о причинах.

И, чтобы ваши размышления заняли не так много времени, как мои, ниже перечислю основные причины, из-за которых мы прокрастинируем. Это:

- усталость;
- ошибка целеполагания;
- ошибка в плане;
- нежелание менять свою жизнь.

Далее рассмотрим каждый из них в отдельности.

Глава 2. Усталость



Начнем с первой причины прокрастинации – усталости.

Каждый из нас устает, и особого определения, чтобы понять, с чем мы имеем дело, не требуется. И все же речь идет не о физической усталости, а о психической. Если вы прокрастинируете, это вид внутреннего состояния, вызванного именно тем, что я выше назвала психической усталостью – неким нервным истощением, из-за которого вам ничего не хочется делать и ничто не вызывает энтузиазма.

Несмотря на кажущуюся понятность, усталость настолько расплывчатое и всеобъемлющее понятие, что придется для большей наглядности разделить его на подвиды:

- повседневная усталость;
- накопленная усталость;
- синдром накопленной усталости (СХУ).

Причины

Причины повседневной усталости в том, что мы израсходовали запас сил, с которым встали утром. Это вечерняя, естественная усталость, накатывающая в конце дня. Контрольный период, который мы можем проанализировать в обозримом прошлом – день и неделя. Повседневная усталость абсолютно естественна и исчезает после достаточного периода отдыха – ночи полноценного сна или хорошо проведенных выходных.

Причина накопленной усталости чаще всего заключается в стремлении взять на себя больше реальных возможностей на постоянной основе. Вторая причина может быть в том, что мы долго и регулярно делаем что-то, что нам не нравится, при невозможности отказаться от деятельности. Внутри копится недовольство собой или жизненными обстоятельствами, которые мы не в силах изменить.

Если при повышенном количестве обязательств вы начинаете спать меньше, чем нужно, не даёте себе отдыха и возможности наслаждаться хорошими и приятными моментами, то накапливаться будет и физическая усталость, из-за чего постепенно организм ослабеет. Чем меньше вы отдыхаете и больше тревожитесь, тем сильнее устаете, чем сильнее устаете, тем больше вам нужно отдыха, которого у вас и так

недостаточно – получается вечный замкнутый круг.

Синдром хронической усталости признан медицинским заболеванием, у которого есть как симптомы, так и конкретные способы лечения, включая медицинские препараты. Мое личное ощущение, что СХУ – это следствие предыдущего этапа, состояния накопленной усталости. Я представляю себе некоторый график с тремя уровнями: линия «усталость» растет от нуля до точки А и падает после ночного сна обратно – это повседневная усталость. За точкой А, между тем, находится зона накопленной усталости. И если «усталость» на графике заползает туда, то организм некоторое время способен существовать в режиме пониженной энергии, не ломаясь и не подводя вас особенно сильно. Все, что происходит с вами, пока линия «усталости» не доползла до точки Б, поправимо хорошим сном, отдыхом и более разумным распределением сил. Но как только «усталость» вырастает за точку Б, ресурсов организма становится недостаточно, и что-то в нём ломается, вы заболеваете физически, но главное – именно в этой зоне происходят те изменения организма, которые вы не в состоянии поправить сами, превращающиеся в хронические состояния, для лечения которых нужен врач, диагноз и медикаменты.

Конечно, это совершенно ненаучная теория, но вы же помните – это совершенно ненаучная книга, основанная на личном опыте. Если же говорить о науке, то последней

теорией возникновения СХУ является вирусная теория. Обратитесь на минуточку к Интернету, если вам интересно, и возвращайтесь – поговорим о накопленной усталости. Ведь именно в зоне А-Б находится большинство прокрастинаторов, у которых причиной откладывания дел на потом является усталость.

Как же это работает?

У любого человека всего два двигателя для того, чтобы что-то делать: «хочу» и «надо» (третий двигатель – привычка, но о нем мы поговорим позже).

«Хочу» – это и есть внутренняя мотивация. Если вам очень сильно захотелось ночью съесть шоколадку, то в отдельных случаях (которые, думаю, не так уж и редки) вы готовы пойти не только до кухни, но и совершить вылазку в ночной магазин.

«Надо» – внешняя мотивация. Некое логическое разумное знание, полученное из сопоставления информации внешнего мира, которое говорит вам, что лучше совершить какое-то действие, чем не совершать (или наоборот – *не совершать, чем совершить*), потому что в гипотетическом будущем это приведет к каким-то выгодам. Вы можете даже логически объяснить сами себе – к каким. Но факт в том, что когда вам надо, но не хочется (тяжело, долго, не хватает ресурсов, но приходится себя преодолевать), необходимо применить силу воли – вы должны осознанно себя заставить делать то, что делать не хочется, но надо. Что тогда происходит?

Мозг вынужден отпускать энергию на действие, которое не приносит отдачи в виде удовлетворения или видимого результата в ближайшем будущем, соответственно, не проис-

ходит восполнения запаса – энергия потрачена на действие, а обратно ничего не пришло.

И чем больше человек вынужден делать того, что считает бессмысленным, тем сильнее расход и меньше возврат, тем сильнее психическая усталость – мозг яростно сопротивляется против того, чтобы давать лишнюю энергию, ведь с его точки зрения организм совершенно не умеет ею распоряжаться.

Но дел, которые необходимо делать даже если не хочется, множество. Хорошо, если они чередуются с тем, что приносит и удовольствие, и результат – с любимым хобби, отдыхом, общением с близкими людьми. А если нет? В таком случае, АЛАРМ! Вы становитесь мишенью для страшного зверя «Накопленная усталость» и его верных слуг – демотивации, отвращения, прокрастинации.

Маркеры

Опознать усталость не просто, так как она сама по себе является одним из нормальных состояний. Устройство человеческого организма предполагает регулярную выработку определенного количества сил, которое может быть израсходовано за определенный отрезок времени. Как уже отмечалось выше, основным отрезком расчетного времени для организма являются сутки: встав утром, вы имеете сколько-то сил, которые расходуете в течение дня. Вечером чувствуете усталость – голова не соображает, глаза слипаются, хочется спать. В здоровом состоянии усталость является не более чем знаком, что силы израсходованы. И поэтому вы не задаете себе вопрос: «А не устал ли я?», пока дело не доходит до серьезных последствий. Когда усталости становится больше, чем восстанавливается за время сна, легко этого не заметить, поскольку само состояние воспринимается, как нечто естественное.

Вторая причина, по которой усталость трудноопределима, в том, что человек быстро ко всему привыкает. Если по каким-то причинам жить в состоянии перенапряжения физических и/или психических сил долгое время, то сначала вы будете от этого страдать, но потом привыкнете, и состояние фоновой усталости, так же как и бессмысленности бытия, и пониженной энергии начинает казаться нормальным.

Как же распознать накопленную усталость, если вы устаёте каждый день?

Общее ощущение знают все. Когда любое ежедневное действие вызывает ощущение тяжелого камня, который толкаешь в гору – это накопленная усталость. Когда хочется вернуться в одеяло и отвернуться носом к стенке, чтобы никто не трогал – это накопленная усталость.

Но помимо субъективных ощущений существуют и вполне измеримые маркеры. Что важно – все эти показатели, взятые отдельно друг от друга, могут быть свидетельством различных заболеваний, не имеющих отношения к накопленной усталости или СХУ. Например, частые головные боли бывают вызваны сужением сосудов головного мозга, либо злоупотреблением алкоголем, природной склонностью к мигрени, следствием сколиоза и т. д. Но если кто-то насчитал у себя от четырёх и выше признаков из списка, и время их одновременной длительности не меньше двух месяцев, большая доля вероятности, что это накопленная усталость или СХУ.

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.