

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ПЕТР ЛЮДВИГ

ПОБЕДИ

ПРОКРАСТИНАЦИЮ

КАК  
ПЕРЕСТАТЬ  
ОТКЛАДЫВАТЬ  
ДЕЛА  
НА  
ЗАВТРА



MYBOOK

Краткое содержание

Евгения Чупина

**Краткое содержание «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра»**

«MyBook»

## **Чупина Е.**

Краткое содержание «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра» / Е. Чупина — «MyBook»,  
— (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Петр Людвиг в своей книге предлагает комплексный метод борьбы с прокрастинацией. Для этого он описывает инструменты, которые необходимо регулярно использовать в жизни (список-муштра, личное видение, героизм, встреча с самим собой, внутренняя игра и хомяк-перезагрузка). Они направлены на долгосрочные изменения и получение удовольствия от самого процесса, а не от результата. Залог успеха – маленькие шаги, небольшие изменения каждый день. Материал помогает эффективно справляться с задачами в безнадежных ситуациях, стимулировать мотивацию, повысить до максимального предела свою продуктивность, учит быть объективным. Эта книга для вас, если вы: часто начинаете, но не можете закончить интересное дело; откладываете решение задач на последний момент; чувствуете, что не до конца используете свои возможности; занимаетесь чем угодно, лишь бы не приступить к необходимой работе. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра»

# Содержание

Предисловие	5
Введение. Что скрывает прокрастинация и зачем с ней бороться	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра**

## **Предисловие**

Прокрастинация – склонность откладывать выполнение необходимых задач. Впервые термин употребили в психологии 40 лет назад. Но явление характерно для человечества с давних времен. С латинского «pro-crastinus» переводится как «принадлежащий завтрашнему дню». О прокрастинации в Древнем Риме говорил Сенека, предупреждая, что жизнь проходит, пока мы ее откладываем.

Петр Людвиг – чешский тренер по личностному росту. Он предлагает системный подход к прокрастинации. Это одно из достоинств его книги. В материале описаны эффективные и простые способы борьбы с проблемой.

Автор испробовал методы на себе и на участниках семинаров и тренингов, которые он проводит регулярно. Они одинаково подходят для разных профессий и возрастных групп. Возможные решения Петр Людвиг представил в виде четкой системы.

## **Введение. Что скрывает прокрастинация и зачем с ней бороться**

Причины возникновения прокрастинации делятся на две группы: физиологические и психологические. Первые заложены в нас от природы, определяются биологической составляющей, и их невозможно изменить. Вторые зависят от восприятия человеком самого себя и окружающего мира. Это субъективные факторы, на которые можно повлиять. Рассмотрим психологические причины подробнее. Какую фразу обычно говорят люди, когда откладывают решение задач?

«Я сначала отдохну, а потом выполню задание». «Я ленивый». «Лучше я буду делать все в последний момент. Это повышает скорость работы».

Петр Людвиг рассматривает источник нежелания делать то, что необходимо. Для этого он заглядывает в мозг, в котором для него представляют интерес две области – лимбическая система, управляющая эмоциями, и неокортекс, который называют внутренним командиром, отвечающим за рациональное начало в жизни человека.

Рассматриваемые структуры центральной нервной системы появились в эволюционно разное время. Лимбическая система сформировалась раньше, поэтому ее функция преобладает над неокортексом. Этим объясняется склонность людей рисковать и откладывать дела. Хорошая новость – на эту особенность можно влиять, если научиться управлять собственной реакцией. Для этого требуется саморегуляция. Человек, для которого характерно это качество, умеет командовать собой и подчиняться своим приказам.

## **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.