



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Петр Людвиг

# Победи прокрастинацию

Как перестать откладывать дела  
на завтра



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Победи прокрастинацию.  
Как перестать откладывать  
дела на завтра. Петр Людвиг  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55807500](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55807500)*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Петра Людвиг «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

Прокрастинация – это откладывание выполнения необходимых или желаемых дел.

Тренер по личностному росту из Чехии Петр Людвиг предлагает взглянуть на проблему прокрастинации системно. Это важное достоинство его книги «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра». Автор рассказывает

о нескольких простых, но действенных способах борьбы с прокрастинацией.

В саммари вы найдете самые важные из них. Петр Людвиг отработал их на себе, а потом на семинарах и тренингах, которые регулярно проводит. Они подходят для людей любого возраста и профессии. А самое главное – Петр Людвиг объединил их в стройную систему. Каждый инструмент по отдельности может оказаться эффективен. Но только применяя их вместе, вы получите долгосрочный эффект.

### **Зачем читать**

- Получить рабочие инструменты, эффективные техники борьбы с прокрастинацией.
- Узнать, что такое эффект Даннинга – Крюгера – главный враг личностного роста.
- Опробовать на себе идеи, которые автор предлагает на тренингах и семинарах.

### **Об авторе**

Петр Людвиг – чешский писатель, мотивационный спикер. Сфера его интересов – жизненное предназначение, лидерские ценности, критическое мышление. Основатель и генеральный директор компании Procrastination.com. Он сам страдал от прокрастинации всю свою жизнь. Из них 10 лет искал инструменты для борьбы, используя последние научные открытия в области нейробиологии и поведенческой экономики. Так он стал автором бестселлера «Конец прокрастинации», переведенного на 12 языков.

# Содержание

Введение	6
1. Что скрывает прокрастинация?	8
2. Больше чем мотивация!	12
2.1 Чего ждать от мотивации	13
2.2 Путь как цель	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Краткое содержание книги: Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра. Петр Людвиг**

Оригинальное название:

**Konec prokrastinace. Jak přestat odkládat a začít žít  
naplno**

Автор:

**Петр Людвиг**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

О чем сожалеют люди перед лицом смерти? Психологи уверяют, на смертном одре человек чаще сожалеет о несделанном, чем о сделанном. Люди говорят об упущенных возможностях, о том, что могли бы успеть больше в жизни. Но почему-то так происходило, когда нужно было делать то, что нужно, человек занимался совсем другим. И он упрекал себя за это. Но продолжал игнорировать выполнение необходимых дел. Так проявляет себя прокрастинация.

Прокрастинация – это откладывание выполнения необходимых или желаемых дел. Термин появился в психологии около 40 лет тому назад. Но само явление известно человечеству с давних времен. На латыни *pro-crastinus* означает «принадлежащий завтрашнему дню». Прокрастинацию изобличали еще в Древнем Риме. Великий философ и государственный деятель Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит». Главная причина, по которой нужно бороться с прокрастинацией – потеря времени, самого бесценного в жизни ресурса. Его можно тратить с большей пользой.

Тренер по личностному росту из Чехии Петр Людвиг предлагает взглянуть на проблему прокрастинации системно. Это важное достоинство его книги «Победи прокрастинацию. Как перестать откладывать дела на завтра». Автор

рассказывает о нескольких простых, но действенных способах борьбы с прокрастинацией.

В саммари вы найдете самые важные из них. Петр Людвиг отработал их на себе, а потом на семинарах и тренингах, которые регулярно проводит. Они подходят для людей любого возраста и профессии. А самое главное – Петр Людвиг объединил их в стройную систему. Каждый инструмент по отдельности может оказаться эффективен. Но только применяя их вместе, вы получите долгосрочный эффект.

# 1. Что скрывает прокрастинация?

Причины прокрастинации можно условно разделить на две группы. Психологические и физиологические. Первые обусловлены тем, как человек воспринимает себя и окружающий мир. В этом смысле они субъективны, а значит, могут быть изменены. Вторые от человека не зависят, они обусловлены нашей физиологией, заложены природой. Остановимся на психологических причинах. Что чаще всего люди говорят в оправдание, когда откладывают выполнение дел?

«Я ленивый человек». Для кого-то такая отговорка работает. Но дело в том, что действительно ленивый человек не будет переживать по поводу невыполнения дел. Тот, кто откладывает дела, испытывает чувство беспокойства, угрызения совести. В результате возникает ощущение собственной беспомощности. Все вместе это вновь приводит к ничегонеделанию. В итоге получается замкнутый круг, который необходимо разорвать.

«Я не отложил выполнение дел, я просто решил отдохнуть». Еще одно заблуждение. Дело в том, что отдых – это времяпрепровождение, которое заряжает нас энергией. А во время прокрастинации энергия тратится. И как мы с вами увидим дальше, чем меньше у нас осталось внутренней энергии, тем больше вероятность того, что дело снова будет отложено.

«Мне нравится все делать в последний момент. Это повышает мою продуктивность». Состояние аврала, безусловно, является мощным стимулом к работе. Но выполнение задания, когда сроки на носу, это всегда стресс. Работа в стрессовой ситуации чревата ошибками, которые порождают упреки. Это сказывается на эмоциональном состоянии, желании что-то делать. Согласитесь, выполнять работу с радостью и получать за нее заслуженную оценку всегда приятнее. Но это не единственные причины прокрастинации.

Петр Людвиг заглядывает глубже в истоки нежелания делать то, что нужно. Он обращается к главному органу человека – мозгу. Нас будут интересовать две его части. Это неокортекс и лимбическая система. Первый отвечает за рациональное начало в жизни человека. Его условно можно назвать внутренним командиром. А вторая управляет эмоциями. Командир дает указание: «Подготовить отчет прямо сейчас!» Но лимбическая система не спешит его выполнять. Задание вызвало определенные негативные эмоции. Они возникают как естественная защита. В результате исполнение приказа откладывается. Почему?

Рассматриваемые части мозга сформировались во время эволюции не сразу. Считается, что лимбическая система появилась раньше неокортекса. Это значит, она более сильная. Таким образом, изначально в человеке заложен риск к откладыванию выполнения дел. Но есть хорошая новость. Эту особенность можно преодолеть и научиться управлять соб-

ственными реакциями. Для этого нужно развить в себе саморегуляцию. Люди с хорошей саморегуляцией умеют командовать собой и подчиняться самому себе. Далее мы узнаем, как развивать саморегуляцию.

А пока заметим: если какой-то орган в теле человека не работает, он постепенно утрачивает свою силу. Яркий пример – мышцы ног космонавтов. Даже после непродолжительного пребывания в состоянии невесомости они теряют способность удерживать вес человека. Вернувшись на Землю, первое время космонавты не могут ходить, им требуется специальная реабилитация. Это касается и всего остального. И оказывается, что сила воли (казалось бы, понятие неосознательное) тоже требует постоянной тренировки. Ее можно и нужно развивать, если хотите, качать, как мышцы.

Хотите перестать откладывать дела на потом? Узнайте, как решить проблему комплексно. Петр Людвиг предлагает рассмотреть четыре базовых элемента. Это основа личностного роста. Представленные ниже понятия являются единым целым, поскольку связаны между собой и в буквальном смысле тянут друг друга вперед. Работая над каждым из них, вы станете гармонично развитой личностью.

Итак, победить прокрастинацию можно, если уделять постоянное внимание следующим элементам:

1. Мотивация.
2. Самодисциплина.
3. Результаты.

#### 4. Объективность.

Узнаем, что стоит за этими понятиями, и познакомимся с инструментами, которые их развивают.

## 2. Больше чем мотивация!

Прежде чем человек совершит действие, у него возникнет желание его совершить. Желание – это набор позитивных эмоциональных состояний, которые ассоциируются с действием и его результатом. Таким образом, вызывая у себя определенные эмоции, можно перевести себя в состояние, за которым последует действие. Осталось лишь выяснить, как вызвать у себя такие эмоции.

В целом эта задача решаема. Нужно наблюдать за собой и фиксировать, что включает вас в работу. Результатом станет список того, что вас мотивирует. Как правило, в таком списке оказывается то, к чему вы стремитесь, «мотивация к», или «метод пряника», и то, чего вы опасаетесь, «мотивация от», или «метод кнута». Но это только одна сторона вопроса.

## 2.1 Чего ждать от мотивации

У мотивации как набора внешних стимулов есть ряд недостатков. Будучи внешними, они часто идут вразрез с внутренними желаниями. Человек вынужден делать то, чего не хочет. В результате он не получает удовлетворения. Снижается эффективность труда. Подавляется творческое начало и желание учиться. Замечено, что школьники, которые учились ради оценок, после окончания школы не стремятся к знаниям. Как правило, когда исчезает внешнее давление, человек перестает что-либо делать.

А что, если определить большую и значимую цель и каждый день ярко представлять ее? Такая мотивация тоже работает. Человек, у которого есть цель, сильно отличается от тех, кто зависит от внешней мотивации. Ведь он делает что-то, потому что действительно этого хочет. Но что происходит потом, когда цель достигнута? Как долго вы радовались после сдачи трудного экзамена в школе? Ваши ощущения через два дня после покупки нового автомобиля были такими же сильными? В психологии есть понятие «гедоническая адаптация». Оно означает быстрое привыкание человека к результатам достигнутой цели.

Итак, обычные подходы к мотивации не приводят к долговременному эффекту. Петр Людвиг предлагает не искать сиюминутные способы поднять себе настроение, а сформировать

ровать личное видение. Это более долговременный инструмент. Он запускает в человеке правильное внутреннее состояние, которое удерживает его в нужном русле. Личное видение как магнит тянет человека в будущее, туда, где он хочет оказаться.

## 2.2 Путь как цель

«Нет никаких причин не следовать зову сердца». Эти слова из обращения Стива Джобса к студентам Стэнфордского университета были сказаны им, когда пионер эры IT-технологий уже знал о своем смертельном заболевании. Он говорил, что осознание конечности жизни помогло начать делать только то, что действительно важно. Самая большая ценность – это время. Оно уходит безвозвратно. Осознавшие это тратят дни очень бережно. Они знают, чему хотят посвящать отпущенное им время. У них есть личное видение жизненного пути.

Подчеркнем, личное видение возникает из ответа на вопрос «Чему я хочу посвятить время своей жизни?». Оно направлено на настоящее. Оно позволяет получать удовлетворение от самой деятельности. Это мотивация пути, а не результата. Хотя, безусловно, целеполагание здесь никто не отменяет. Цель становится рубежом. Отличие в том, что к цели человек стремится как к таковой, а рубеж – это промежуточная веха, пересечение которой дает нам сигнал, что мы движемся в правильном направлении.

# 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.