

ЛЮДМИЛА БАРЫШНИКОВА

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
ПЕРЕСТАТЬ  
ОТКЛАДЫВАТЬ  
ДЕЛА НА ПОТОМ»**

**Людмила Барышникова**  
**Краткое содержание**  
**«Легкий способ перестать**  
**откладывать дела на потом»**  
**Серия «КнижкиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69483757](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69483757)*  
2018

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Легкий способ перестать откладывать дела на потом».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Привычка откладывать дела на потом (прокрастинация) часто не свидетельствует о лени. В большинстве случаев она связана с потерей мотивации, вызванной неуверенностью в собственных силах, чувством вины, психологическим давлением, волнением и стрессом. Практикующий психолог Нейл Фьоре предлагает стратегию, которая поможет вам избавиться от прокрастинации. А чтобы реализовать эту стратегию, нужно воспользоваться пошаговой методикой, описанной в нашем обзоре по этой книге. Автор обещает, что, сделав эти несколько шагов, вы:

- навсегда избавитесь от неуверенности;
- научитесь полноценно отдыхать без чувства вины;

- справитесь с волнением;
- научитесь грамотно планировать свои дела;
- сможете эффективно решать поставленные задачи.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги.**

# **Обзор по книге «Легкий способ перестать откладывать дела на потом», Нейл Фьоре**

## **Автор обзора:**

### **Людмила Барышникова**

**Пошаговая методика, которая избавит от прокрастинации**

Привычка откладывать дела на потом (прокрастинация) часто не свидетельствует о лени. В большинстве случаев она связана с потерей мотивации, вызванной неуверенностью в собственных силах, чувством вины, психологическим давлением, волнением и стрессом. Нейл Фьоре предлагает стратегию, которая поможет вам избавиться от прокрастинации. А чтобы реализовать эту стратегию, нужно воспользоваться пошаговой методикой, описанной в книге. Автор обещает, что, сделав эти несколько шагов, вы:

- навсегда избавитесь от неуверенности;
- научитесь полноценно отдыхать без чувства вины;
- справитесь с волнением;

- научитесь грамотно планировать свои дела;
- сможете эффективно решать поставленные задачи.

## **Справка об авторе**

**Нейл Фьоре**— практикующий психолог, тренер и автор шести книг по психологии. Занимается исследованиями в области психологии здоровья, изучает темы управления стрессом и достижения успехов в карьере. Более 35 лет разрабатывает новые методы борьбы с прокрастинацией. Проводит семинары и тренинги, консультирует частных лиц и различные организации по вопросам повышения продуктивности.

## **Диагностика прокрастинации**

Сначала автор предлагает определить: а являетесь ли вы прокрастинатором на самом деле.

Для этого нужно ответить на следующие вопросы.

1. Вы воспринимаете жизнь как бесконечную череду обязательств?
2. Вы постоянно составляете длинные списки важных дел?
3. Страдаете ли вы бессонницей, вам сложно расслабиться ночью, в выходные или в отпуске?
4. У вас есть проблемы с ощущением времени?
5. Обозначая сроки, вы часто используете неопределенные значения (например, «как-нибудь на следующей неделе» или «ближе к осени»?)

6. Бывает ли так, что вы не замечаете, куда уходит ваше время?

7. Вы часто опаздываете?

8. Вам сложно рассчитать время на дорогу?

9. У вас нет ясности относительно собственных планов или ценностей? Вам трудно заниматься каким-то одним проектом?

10. Вам сложно понять, что же вы действительно хотите от себя, но вы знаете твердо, чего вам следовало бы хотеть?

11. Вас легко отвлечь от поставленной цели другим планом?

12. Вам сложно отделить важные, первоочередные задачи от второстепенных?

13. Вам кажется, что вы не реализовали себя, и у вас есть мечты, которых вы никогда не достигали и даже не пытались?

14. Вы никогда не испытываете удовлетворения от завершенного проекта?

15. Постоянно работая, вы чувствуете, будто чего-то лишены. И наоборот, чувствуете вину, когда не работаете.

16. Вы боитесь, что вас будут критиковать за ошибки? Поэтому никак не можете закончить работу, пытаясь довести результат до совершенства?

17. Вы боитесь взять на себя ответственность за принятие решений, потому что вами движет страх оказаться виноватым, если что-то пойдет не так?

18. Низкая самооценка и отсутствие уверенности в себе мешают вам работать продуктивно?
19. Вину за свои промахи вы часто списываете на внешние обстоятельства?
20. Чувствуете, что не можете контролировать собственную жизнь?

Если вы положительно ответили на большинство из этих вопросов, то проблемы с прокрастинацией у вас действительно существуют. Если же для вас верна меньшая часть из них, то, скорее всего, у вас проблемы с тайм-менеджментом лишь в некоторых областях вашей жизни. А в большинстве других вы сохраняете контроль над ситуацией.

Итак, если вы пришли к выводу, что являетесь прокрастинатором, Нейл Фьоре предлагает следующие шаги для избавления от этого «недуга».

### **Шаг № 1. Настройте внутренний диалог**

Его суть заключается в том, чтобы изменить негативное отношение к себе в результате успешного внутреннего диалога. Для этого нужно отследить негативные мысли и заменить их позитивными формулировками.

### **Выявите разрушительные мислеобразы**

***Формулировки «я должен» или «мне следует» вызывают стресс.***

На самом деле такие утверждения означают: «Я не хочу этого делать, но я должен заставить себя...». Именно такой сигнал они посылают мозгу. В результате формируются разрушительные мислеобразы, которые приводят к внутренне-му конфликту и заставляют человека чувствовать себя жертвой:

- «Я не хочу этого делать...»;
- «Меня заставляют делать все это против моей воли...»;
- «Я просто обязан это сделать, иначе случится что-нибудь ужасное. Я буду ненавидеть себя...»;
- «Если я не сделаю этого, меня накажут; но если сделаю, то пойду против себя...».

В итоге мозг вынужден разбираться с двумя противоречащими друг другу ситуациями одновременно: предоставлять энергию для выполнения задач и энергию для сопротивления опасности.

«Пока вы решаете, что же перед вами – вызов свободе или возможность взяться за работу, ваш разум и тело охвачены прокрастинацией», – утверждает автор.

***Формулировки «следовало бы», «надо бы», «должно быть» вызывают депрессию.***

На самом деле такие формулировки посылают мозгу сигнал: «Я разочарован, мне не нравится то, что происходит. Я



злюсь из-за этого. Так не должно быть, и мне от этого плохо». Мыслеобразы со словами «должно быть» («следовало бы») деструктивны, они обладают негативным эффектом:

— «Должно быть по-другому...» сравнивает воображаемое идеальное состояние с негативной реальностью в данный момент;

— «Должно быть сделано...» сравнивает конечный пункт с плохим или негативным началом;

— «Надо быть похожим на него...» сравнивает человека, которому завидует (восхищается), с собой (неправильным, нехорошим, недостойным);

— «Следовало бы оказаться там...» сравнивает блестящее, идеальное место (время) с реальным местом (временем) несовершенным, плохим.

Подобные утверждения разрушительны и контрпродуктивны. Мозг получает негативные подсознательные послылы: «Я плохой. Место, где я нахожусь, плохое. Жизнь ужасна. Мой прогресс нулевой. Ничто не происходит так, как надо...».

## **Замените негативные установки позитивными**

Здесь главное—сообщить своему мозгу, что все, что вы делаете, это не результат принуждения или давления, а ваш осознанный свободный выбор. Вот типичные негативные установки и утверждения, на которые их нужно заменить.

**Негативная установка**

**Позитивная установка**

**Примечание**

Я должен

Я выбираю

Фразы, содержащие «я должен», неизменно приводят нас к ощущению себя жертвой. Заменяя ее на «я выбираю», мы фиксируем свой свободный выбор.

Я должен закончить

Когда я могу начать?

Мысль «я должен закончить» приковывает нас к выполненной работе где-то в будущем. Из-за фиксации на будущем задача кажется трудновыполнимой. «Когда я могу начать?» – это главная и любимая фраза человека, работающего продуктивно. Она направляет энергию на конкретные действия и возвращает наше внимание к самому началу проекта.

Это очень большой и важный проект

Я могу сделать один маленький шаг

Когда мы думаем о чем-то, как о большом и важном, ощущение загруженности под завязку только усиливается. Невозможно сразу создать целую книгу или построить дом. Но сейчас, в этот момент можно забить несколько гвоздей или написать пару строчек. Одиединственный шаг – это и есть то, что в наших силах сделать немедленно. Отдохнув, мы делаем следующий шаг в целой череде маленьких шагов.

Я должен выполнить эту работу идеально

Я, как и все, имею право на ошибку

Говоря себе: «Я не вынесу, если сделаю ошибку», мы сильно увеличиваем вероятность того, что нам потребуется прокрастинация. В данном случае она – буфер, защищающий нас от боли неудач и критики. Предоставьте себе право на ошибку. Примите свои ошибки, как часть естественного процесса. Как не парадоксально, ошибок станет гораздо меньше.

# 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.