



ПРОКРАСТИНАЦИЯ
ПРЕОДОЛЕВАЙ
НА КОНТРОЛЕ: КАК ПОБЕДИТЬ
ФОКУСИРУЙСЯ
ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ
ДЕЙСТВУЙ
НА ПОТОМ

КАМЕНСКИХ СВЕТЛАНА

Светлана Каменских
Прокрастинация
на контроле: как победить
откладывание дел на потом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69912697

ISBN 9785006077904

Аннотация

Эта книга поможет раз и навсегда избавиться от вредной привычки откладывать дела на потом. Вы поймете причины возникновения прокрастинации и научитесь эффективно с ней бороться при помощи практических советов и методов. Автор подробно рассказывает, как поставить цели, расставить приоритеты, наладить планирование и тайм-менеджмент. Следуя главам в книге, вы сможете организовать свою жизнь, добиться результата в делах и перестать тратить время впустую. Пора взять прокрастинацию под контроль!

Содержание

| | |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Что такое прокрастинация и почему мы откладываем дела | 7 |
| Основные моменты главы | 15 |
| Глава 2. Причины и факторы прокрастинации | 16 |
| 5 ключевых моментов главы | 24 |
| Глава 3. Последствия и опасности прокрастинации | 25 |
| Самые опасные последствия прокрастинации | 31 |
| Глава 4. Тест на выявление склонности к прокрастинации | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 38 |

Прокрастинация на контроле: как победить откладывание дел на потом

Светлана Каменских

© Светлана Каменских, 2023

ISBN 978-5-0060-7790-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой читатель!

Ты держишь в руках книгу, которая изменит твою жизнь к лучшему. Я знаю по себе, насколько тяжело жить с постоянным ощущением, что не успеваешь сделать все запланированное. Как эксперт в тайм-менеджменте и продуктивности, я хочу поделиться с тобой секретами эффективной организации времени и борьбы с ненавистной прокрастинацией.

Эта книга – для тех, кто устал от бесконечного откладывания дел «на потом». Для тех, кто мечтает начать действовать, воплощать мечты и добиваться целей, но постоянно саботирует сам себя. Поверьте, я понимаю тебя как никто другой.

На протяжении многих лет я изучала причины прокрастинации и экспериментировала с методами борьбы с ней. Я опробовала на себе десятки техник тайм-менеджмента, прежде чем найти по-настоящему работающие. Мои наработки помогли тысячам людей повысить продуктивность в разы. И теперь я делюсь ими с тобой.

В этой книге ты найдешь практические советы, лайфхаки, упражнения, примеры из жизни для того, чтобы раз и навсегда победить прокрастинацию. Я расскажу, как составлять реалистичные планы и следовать им, бороться с ленью и отвлечениями, наладить самодисциплину. Мы вместе пройдем путь к продуктивной и осмысленной жизни без ненавистно-

го откладывания дел «на потом».

Приступай к чтению и будь готов к переменам! Эта книга – твой пропуск к успеху.

Глава 1. Что такое прокрастинация и почему мы откладываем дела

Если ты открыл эту книгу, значит тебе знакомо чувство, когда откладываешь важные дела на потом, а потом судорожно пытаешься все успеть в последний момент. Не беспокойся, ты не одинок! Прокрастинация, или откладывание дел «на потом», – распространенная проблема.

В этой главе я подробно расскажу, что такое прокрастинация, откуда она берется и почему мы не можем заставить себя действовать. Понимание причин – первый шаг к тому, чтобы взять ситуацию под контроль.

Итак, что же такое прокрастинация? Это хроническая склонность откладывать важные дела и решения на потом. Человек оттягивает начало работы, хотя понимает, что это приведет к проблемам.

Прокрастинаторы отличаются низкой самоорганизацией и самодисциплиной. Они не умеют расставлять приоритеты и четко планировать дела. Им трудно заставить себя действовать – проще отложить на завтра или вовсе забыть. В итоге страдает результативность, не выполняются важные задачи, теряется мотивация.

Прокрастинация проявляется в разных сферах жизни: работе, учебе, домашних делах, отношениях. Часто она соче-

тается с перфекционизмом – человек боится начинать задачу, потому что хочет сделать идеально.

Согласно исследованиям, около 20% людей страдают хронической прокрастинацией. Это говорит о масштабах проблемы! К счастью, с прокрастинацией можно бороться. Но для начала давай разберемся, откуда она берется.

Причины прокрастинации

Прокрастинация – сложное явление, за которым стоит комплекс причин. Рассмотрим основные из них.

– Плохие навыки тайм-менеджмента

Люди часто прокрастинируют из-за того, что не умеют правильно распределять время и силы. Они не ставят конкретных целей, не планируют задачи, не расставляют приоритеты. В итоге непонятно, с чего начать, и проще ничего не делать.

Чтобы избавиться от этой причины, нужно выработать полезные навыки тайм-менеджмента. Я подробно расскажу об этом в соответствующих главах.

– Слабая мотивация

Прокрастинация часто связана с низкой мотивацией. Человек не видит смысла в выполнении задачи или не верит в успех. Зачем начинать, если все равно ничего не получится?

В такие моменты важно напоминать себе о конечной цели и преимуществах, которые она принесет. Нужно научиться разбивать большую задачу на маленькие шаги, чтобы каж-

дый шаг приближал к цели. Это повышает мотивацию действовать.

– Страх неудачи

За прокрастинацией часто стоит страх неудачи или ошибки. Человек боится, что у него не получится сделать задачу идеально, и поэтому вовсе избегает ее начинать.

В таком случае нужно научиться относиться к ошибкам как к возможности для роста, а не катастрофе. Страх можно преодолеть маленькими шагами в зоне комфорта с постепенным расширением границ.

– Завышенные стандарты

Перфекционисты часто откладывают дела, потому что боятся, что результат не будет идеальным. Они устанавливают для себя нереалистично высокие стандарты. Лучше отложить, чем сделать не так хорошо, как хочется.

Здесь поможет научиться ставить более реалистичные цели и планы. Нужно понимать, что идеал недостижим, а хороший вариант тоже ценен.

– Неуверенность в себе

Прокрастинаторы часто испытывают сомнения в собственных силах и способностях. Им кажется, что они не справятся, не хватит умений, ресурсов или таланта. Поэтому легче вовсе не пробовать.

Чтобы повысить уверенность в себе, важно мыслить позитивно и концентрироваться на сильных сторонах. Полезно разбивать задачи на мелкие шаги и хвалить себя за каждое

маленькое достижение по пути к цели.

– Стресс и тревога

Прокрастинация часто вызвана состоянием стресса или тревоги. В стрессе сложно сосредоточиться, мозг как бы «закрывается» от дополнительной нагрузки. Проще ничего не делать, чем преодолевать стресс ради дела.

Чтобы справиться с этой причиной, нужно научиться управлять стрессом. Полезно делать успокаивающие упражнения, медитации, принимать ванну, слушать расслабляющую музыку.

– Боязнь дискомфорта

Прокрастинация связана с избеганием неприятных ощущений типа усталости, скуки или фрустрации. Люди предпочитают откладывать скучные или сложные задачи, чтобы не испытывать дискомфорт.

Здесь поможет развить терпение и усидчивость. Полезно напоминать себе, что дискомфорт – временное явление, а результат того стоит. Можно вознаграждать себя за преодоленное неудобство.

– Импульсивность и неумение ждать

Прокрастинаторы обычно импульсивные натуры, которым тяжело ждать результата. Им хочется быстрого удовольствия, «здесь и сейчас». А чтобы достичь цели, нужно приложить усилия и подождать.

Работать с этой причиной помогут техники отсрочки удовольствия, например система поощрений за достижение

промежуточных этапов. Также полезно развивать терпение и умение наслаждаться самим процессом, а не только результатом.

Как видишь, причин для прокрастинации много. Часто они комбинируются и усиливают друг друга. Например, человек с завышенными стандартами при этом не уверен в себе и боится стресса.

Осознание глубинных причин – первый шаг. Дальше я подробно расскажу, как работать с каждой из них. Вместе мы разберемся, откуда растут корни прокрастинации, и научимся эффективно противостоять ей!

Почему наш мозг заставляет нас прокрастинировать?

Прокрастинация – это не просто лень или слабоволие. За ней стоят вполне объективные механизмы работы нашего мозга. Давай разберемся, как именно мозг подталкивает нас к откладыванию дел.

В основе прокрастинации лежит борьба между двумя зонами мозга – лимбической системой и префронтальной корой.

Лимбическая система отвечает за эмоции и побуждения. Она стремится к удовольствию и комфорту, поощряет нас выбирать легкий и приятный путь.

А префронтальная кора отвечает за самоконтроль, планирование и рациональное мышление. Она позволяет делать выбор в пользу отдаленной цели, а не немедленного удовольствия.

Когда мы прокрастинируем, лимбическая система берет верх над префронтальной корой. Побуждение отдохнуть или получить удовольствие пересиливает голос разума, предлагающий работать.

Но почему же лимбическая система часто побеждает?

Во-первых, она реагирует на текущее состояние: голод, усталость, стресс. А отдаленные цели кажутся префронтальной коре абстрактными.

Во-вторых, самоконтроль – процесс утомительный. Лимбическая система стремится сэкономить силы.

В-третьих, выполнение приятной задачи дает быстрое вознаграждение в виде дофамина. А дофамин приятен мозгу, и он стремится получить его снова.

Однако хорошая новость в том, что префронтальную кору можно укрепить! С помощью тренировок самоконтроля и силы воли мы можем научить мозг действовать разумно, а не импульсивно. Я расскажу об этом в специальных главах.

Итак, мы разобрались с механизмами в нашем мозге, которые приводят к прокрастинации. Теперь ты знаешь, с чем именно нужно работать изнутри. А дальше я поделюсь конкретными техниками, как это сделать!

Прокрастинация и эволюция

Когда-то прокрастинация помогала выживать нашим далеким предкам. Давай разберемся, как именно.

Представь себе древнего охотника-собирателя. Ему нужно решить, собирать ягоды сейчас или охотиться на мамонта.

Собирать ягоды проще и приятнее. Но одними ягодами сыт не будешь. А вот мясо мамонта накормит племя надолго! То есть охота на мамонта – важное дело, хоть и сложное.

Что же делает наш охотник? Скорее всего, откладывает охоту. Ведь ягоды можно собрать прямо сейчас и получить удовольствие. А вот с охотой все сложно: нужно готовить оружие, выслеживать зверя, рисковать жизнью. Поэтому ягоды сегодня, а охота... когда-нибудь потом.

Таким образом, откладывание важных, но сложных дел помогало древним людям экономить силы и получать удовольствие здесь и сейчас. Это повышало шансы на выживание.

Современному человеку такая стратегия не подходит. Мы живем не в племенах, а в сложном мире с высокой конкуренцией. Чтобы добиться успеха, нам нужно научиться преодолевать сложности и доводить дела до конца, а не бесконечно откладывать.

К счастью, у нас есть огромное преимущество перед древними – развитая префронтальная кора! Этот участок мозга позволяет ставить долгосрочные цели и прилагать усилия для их достижения.

Чтобы победить прокрастинацию, нужно развивать префронтальную кору с помощью тренировок. Тогда она сможет взять под контроль лимбическую систему, стремящуюся к удовольствиям.

В этой книге ты найдешь множество полезных упражне-

ний для «качания» силы воли. С их помощью ты сможешь взять ситуацию под контроль и добиваться целей, а не бесконечно откладывать дела на потом!

Основные моменты главы

- Прокрастинация – это склонность хронически откладывать важные задачи и решения.
 - За ней стоит комплекс причин: плохой тайм-менеджмент, низкая мотивация, страх неудачи и др.
 - На биохимическом уровне за прокрастинацию отвечает лимбическая система мозга, стремящаяся к удовольствию.
 - Чтобы победить прокрастинацию, нужно тренировать префронтальную кору – центр самоконтроля.
 - С помощью полезных упражнений из этой книги ты сможешь взять ситуацию под контроль!
- В следующих главах мы подробно разберем эффективные техники борьбы с прокрастинацией. Приступим?

Глава 2. Причины и факторы прокрастинации

В предыдущей главе мы выяснили, что такое прокрастинация и почему наш мозг склонен к откладыванию дел. Теперь давай разберемся с причинами этого явления более детально.

Понимание глубинных факторов, которые провоцируют прокрастинацию, – это ключ к тому, чтобы найти способы с ними бороться. Итак, приступим!

Низкая самоорганизация

Одна из главных причин прокрастинации – слабые навыки самоорганизации. Человек просто не умеет планировать свое время и расставлять приоритеты. В итоге он не может заставить себя сосредоточиться на важном деле, когда есть множество соблазнов.

Типичные признаки низкой самоорганизации:

- Отсутствие четких личных целей
- Неумение составить конкретный план действий для достижения цели
- Сложности с расстановкой приоритетов
- Плохие навыки тайм-менеджмента
- Неспособность сконцентрироваться на текущей задаче
- Тенденция отвлекаться на мелочи вместо главного дела

Как видишь, при низкой самоорганизации очень сложно заставить себя не прокрастинировать. В голове царит хаос из сотни мелких дел, и непонятно, за что хвататься в первую очередь.

Чтобы развить навыки самоорганизации, нужна системная работа. В дальнейших главах я подробно расскажу, как этого добиться. А пока запомни:

Навыки планирования, расстановки приоритетов и управления вниманием – это ключ к победе над прокрастинацией!

Недостаток мотивации

Еще одна распространенная причина – низкая мотивация. Человек не видит особого смысла в выполнении задачи, и ему сложно заставить себя взяться за дело.

Вот типичные признаки недостатка мотивации:

- Непонимание, для чего нужно выполнять задачу
- Отсутствие интереса к процессу работы
- Сомнения в успешности результата
- Неверие в собственные силы и способности
- Отсутствие вдохновения и энтузиазма

Как видишь, мотивация тесно связана с нашими мыслями и убеждениями. Если человек не верит в успех или в собственные силы, у него нет стимула начинать работу.

Чтобы повысить мотивацию, очень важно наладить внутренний диалог. Нужно научиться мыслить позитивно, разбивать большие цели на маленькие шаги и хвалить себя за прогресс. Об этом речь пойдет в специальных главах.

Страх неудачи

Страх неудачи или ошибки – еще один коварный враг продуктивности. Из-за него человек боится даже начинать работу, чтобы не столкнуться с провалом.

Вот как проявляется страх неудачи:

- Заниженные ожидания от результата
- Мысли «А вдруг у меня не получится?»
- Беспокойство по поводу возможных ошибок
- Негативные фантазии о провале
- Стремление избежать сложных задач, чтобы не потерпеть фиаско

Как видишь, такой страх мешает проявить себя в полной мере. Человек накручивает себя по поводу проблем, которые вообще могут не случиться на самом деле!

Чтобы справиться со страхом неудачи, нужно научиться трезво оценивать риски и рассматривать ошибки как полезный опыт, а не катастрофу. Это поможет обрести уверенность в себе и своих силах.

Перфекционизм

«Лучше совсем не делать, чем сделать недостаточно хорошо». Так думает перфекционист. Из-за завышенных стандартов он постоянно откладывает работу – мол, пока не найду идеальный план, не смогу приступить.

Вот как проявляется перфекционизм:

- Завышенные стандарты качества работы
- Желание довести все до совершенства

- Мысли «Этот план еще не идеален, нужно улучшить»
- Постоянные сомнения в правильности подхода
- Неумение остановиться, когда результат уже достаточно

хорош

Как видишь, стремление к совершенству часто играет злую шутку с перфекционистами. Они так и не приступают к работе, потому что план всегда кажется недостаточно хорошим.

Чтобы справиться с этой проблемой, нужно научиться принимать неидеальный результат. Важно фокусироваться на прогрессе, а не на достижении абсолютного совершенства, которое невозможно.

Низкая самооценка

Проблема многих прокрастинаторов – недостаток веры в собственные силы. Из-за этого человек не видит смысла прикладывать усилия к работе.

Вот как проявляется низкая самооценка:

- Мысли «У меня все равно ничего не получится»
- Представление о себе как о некомпетентном или лени-

вом

- Сомнения в своих талантах и способностях
- Дискомфорт от похвал и комплиментов
- Страх показаться глупым или неуспешным в глазах дру-

гих

Как видишь, такое негативное мышление мешает раскрыть свой потенциал. Человек как бы саботирует сам себя.

Чтобы повысить самооценку, нужно научиться видеть свои сильные стороны и позитивно подбадривать себя. Окружающие тоже могут помочь, поддерживая и хваля нас.

Стресс и тревога

Стресс и тревога – извечные враги продуктивности. Когда мы чувствуем себя подавленными, мозг как бы «блокируется» и теряет способность к сосредоточенной работе.

Вот как проявляется влияние стресса:

- Постоянное напряжение и волнение
- Переживания по поводу разных проблем
- Скачки настроения
- Трудности с концентрацией внимания
- Желание отвлечься и расслабиться вместо работы

При сильном стрессе любая мыслительная деятельность кажется непосильным бременем. Гораздо проще ничего не делать или заниматься приятными мелочами, чтобы хоть немного расслабиться.

Чтобы справиться со стрессом, важно наладить режим отдыха, питания и сна. Также помогают успокаивающие техники вроде медитации, йоги, прогулок. Нужно дать мозгу возможность отдохнуть, чтобы снизить уровень тревоги. Тогда он снова сможет сконцентрироваться на работе.

Боязнь дискомфорта

Дискомфорт – еще один распространенный «стоп-сигнал» для прокрастинаторов. Никому не нравится чувствовать себя усталым, заскукавшим или расстроенным. И мы

подсознательно избегаем таких ощущений.

Вот как это проявляется:

- Откладывание скучных или сложных задач
- Нежелание выходить из зоны комфорта
- Стремление делать только приятное и интересное
- Трудности с доведением дела до конца, если оно начало

тяготить

- Желание быстро снять неприятные ощущения с помощью отвлечений

Как видишь, наша природа подталкивает нас к поиску удовольствий и избеганию дискомфорта. Но чтобы добиться успеха, иногда приходится терпеть и работать сквозь скуку или усталость.

Чтобы развить стрессоустойчивость, нужно постепенно расширять свою «зону дискомфорта». Например, с помощью таймеров заставлять себя работать 5 минут, потом 10, потом 20. Так мозг привыкает к нагрузке.

Импульсивность

Многие прокрастинаторы страдают излишней импульсивностью. Им сложно заставить себя долго ждать результата, хочется немедленного удовлетворения и удовольствия.

Вот как это проявляется:

- Трудности с отсрочкой вознаграждения
- Желание быстрого результата без особых усилий сейчас
- Нехватка терпения доводить дела до конца
- Отвлечение на легкие развлечения вместо серьезной ра-

боты

– Склонность принимать импульсивные решения под влиянием эмоций

Такая импульсивность абсолютно естественна для нашего мозга. В древности она помогала выживать, поощряя действовать быстро. Но сегодня импульсивность чаще мешает, не давая выработать терпение и силу воли.

Чтобы справиться с ней, полезно ставить промежуточные цели и поощрять себя маленькими бонусами за их достижение. Также важно научиться отделять эмоции от рационального выбора, чтобы принимать взвешенные решения.

Навязчивое поведение

Навязчивые мысли и действия – еще одна ловушка для прокрастинаторов. Человек постоянно отвлекается на бесполезные занятия вроде проверки почты или обновления ленты в соцсетях.

Типичные проявления навязчивого поведения:

– Постоянное открывание приложений на телефоне без цели

– Бесконечная прокрутка ленты новостей

– Проверка почты, мессенджеров каждые 10 минут

– Возвращение к какому-то действию, даже если оно уже выполнено

– Невозможность оторваться от сериалов, игр и блуждания в интернете

Такие навязчивости – своего рода психологическая защи-

та от неприятных ощущений и тревоги. Нам кажется, что мы «заняты делом», хотя на самом деле просто обманываем себя.

Такие навязчивости – своего рода психологическая защита от неприятных ощущений и тревоги. Нам кажется, что мы «заняты делом», хотя на самом деле просто обманываем себя.

Чтобы справиться с навязчивым поведением, нужно идентифицировать источники стресса или тревоги внутри себя. А дальше – разорвать порочный круг с помощью волевых усилий. Полезно устанавливать таймеры для работы и перерывов, чтобы контролировать время на отвлечения.

Также важно заменить бесполезные навязчивости на что-то продуктивное вроде спорта, чтения или медитации. Это поможет канализировать энергию в правильное русло.

Итак, мы разобрались с различными причинами и факторами, которые стоят за прокрастинацией.

5 КЛЮЧЕВЫХ МОМЕНТОВ ГЛАВЫ

- Слабые навыки самоорганизации мешают сосредоточиться на главном.
- Отсутствие мотивации не дает стимула начать работу.
- Страх неудачи вызывает избегание сложных задач.
- Перфекционизм заставляет откладывать все на потом.
- Стресс и тревога блокируют мозг и снижают продуктивность.

В следующих главах мы подробно разберем, как бороться с этими проблемами. Продолжим?

Глава 3. Последствия и опасности прокрастинации

Мы выяснили, что такое прокрастинация, какие механизмы за ней стоят и каковы основные причины этого явления. Теперь давай поговорим о том, чем чревато хроническое откладывание дел и почему это опасно.

Знание негативных последствий поможет тебе мотивировать себя на борьбу с прокрастинацией. Ведь когда мы представляем себе возможный вред, наш мозг активизируется, чтобы избежать опасности.

Итак, каковы же основные «побочки» прокрастинации? Давай разберемся.

Невыполнение важных задач

Самое очевидное и прямое следствие прокрастинации – это невыполнение запланированных задач, особенно важных и ответственных.

Вместо того, чтобы работать, прокрастинатор бесцельно проводит время в интернете, играх, социальных сетях. В итоге к дедлайну он оказывается с пустыми руками, а все задачи громоздятся горой. Приходится метаться в последний момент, чтобы хоть что-то успеть.

Разумеется, такой подход чреват проблемами. Важные проекты сдаются с опозданием и в неидеальном виде. Че-

ловек получает выговоры от начальства, подводит друзей и партнеров, теряет возможности из-за упущенных сроков.

Короче говоря, из-за прокрастинации мы не успеваем сделать то, что действительно важно. И в итоге проигрываем.

Снижение продуктивности

Еще одно следствие прокрастинации – резкое снижение личной продуктивности и эффективности.

Вместо того, чтобы сосредоточенно работать, прокрастинатор постоянно отвлекается на всякую ерунду. В итоге он успевает сделать гораздо меньше, чем мог бы при лучшей организации.

К примеру, если бы ты не провел 2 часа в соцсетях, а написал статью, то продвинулся бы к своим целям. Но из-за прокрастинации ты топчешься на месте и тратишь дни напрасно.

Со временем такой распорядок выматывает психику. Человек чувствует, что живет далеко не на полную катушку. Он не реализует свой потенциал, и это угнетает.

Бесконечная отсрочка важных решений

Еще одна беда прокрастинаторов – постоянное откладывание важных решений на потом. Из-за этого упускаются возможности и тянутся наболевшие проблемы.

Например, человек годами не может решиться сменить работу, хотя ненавидит текущую. Или откладывает поход к врачу, хотя давно пора обследоваться. Или всё собирается поговорить с партнером о проблемах в отношениях, но так

и не поднимает тему.

В итоге годы уходят на «зависание» в некомфортной ситуации, которую можно было давно исправить одним решением. Но прокрастинация мешает сделать этот рывок. И время утекает впустую.

Ощущение вины и тревоги

Прокрастинация негативно сказывается даже на психологическом состоянии. У прокрастинаторов часто возникает хроническое чувство вины из-за того, что они ничего не успевают.

Когда день за днем проходит в безделье, а важные дела остаются невыполненными, это угнетает. Человек ругает себя за лень, безволие, глупость. Он злится, что опять все отложил.

Со временем такое хроническое самоосуждение приводит к стрессу и тревоге. Постоянно корить себя вредно для психики. Чувство вины парализует и демотивирует. Так замыкается порочный круг.

Потеря мотивации

Прокрастинация со временем подрывает и мотивацию человека. Когда он постоянно откладывает важные дела, то перестает верить в успех и в себя.

Зачем стараться и напрягаться, если все равно ничего не выйдет? Так рассуждает прокрастинатор. И постепенно у него пропадает стремление к целям и желание расти над собой.

Особенно опасно подобное отношение для молодых людей. Если с детства приучить себя всё откладывать, можно вырасти абсолютно амотивированным на взрослые достижения.

Нарушение отношений

Прокрастинация вредит не только нам самим, но и нашим близким. Отношения страдают, когда мы постоянно подводим окружающих своей ненадёжностью.

Например, друзья перестают доверять такому человеку ответственные задачи. Коллеги раздражаются, что он задерживает общий проект. Вторая половинка чувствует себя нелюбимой, потому что партнёр годами не может сделать ей предложение, хотя обещает.

Так прокрастинация портит отношения с самыми близкими нам людьми. Человек остается в одиночестве из-за своей ненадёжности и неспособности выполнять обещания.

Ухудшение физического здоровья

Долгая прокрастинация вредит даже физическому состоянию человека!

Когда мы изо дня в день влачим бесцельное существование вместо активной жизни, это сказывается на здоровье. Плохое настроение, лишний вес, проблемы со сном – вот расплата за образ жизни прокрастинатора.

В то же время активные и целеустремленные люди значительно реже болеют. Их образ жизни способствует выработке гормонов радости, укреплению иммунитета и хорошему

самочувствию.

Таким образом, прокрастинация в буквальном смысле съедает наши годы, подтачивая здоровье. Эту плату стоит учитывать.

Финансовые потери

Еще одно неприятное последствие прокрастинации – финансовые убытки. Когда человек откладывает важные дела и проекты, это напрямую бьет по его заработку.

Например, из-за прокрастинации он не успевает выполнить важный заказ, и клиент уходит. Или не может собраться с мыслями, чтобы написать книгу. Или годами откладывает поиск лучшей работы с достойной зарплатой.

В итоге он топчется на месте в карьере и финансах. А более решительные люди обгоняют его, реализуя свой потенциал. Так прокрастинация лишает нас заработка.

Потерянное время жизни

А теперь главное и страшное последствие прокрастинации – это потерянное время жизни. Отложенные годы, месяцы, дни, часы... Они ушли в никуда из-за нашей неспособности ценить время и распоряжаться им.

Ведь каждую секунду, проведенную впустую из-за прокрастинации, мы уже не вернем. А впереди нас может ждать старость и сожаления об упущенных возможностях.

Стоит ли тратить свою бесценную жизнь на бездумные отвлечения и проволочки? Конечно, нет! Пора беречь время и использовать его с умом для движения к мечте.

Итак, мы выяснили, что прокрастинация ведет к упущенным возможностям, проблемам в карьере и личной жизни, подрывает здоровье и обкрадывает нас по жизненно важному ресурсу – времени. Теперь ты видишь, насколько важно взять себя в руки и победить эту пагубную привычку?

Самые опасные последствия прокрастинации

- Невыполнение важных задач и потеря возможностей.
- Снижение продуктивности и застой в карьере.
- Хроническая тревога и низкая самооценка.
- Порча отношений с коллегами, друзьями, партнерами.
- Потерянное бесценное время, которое не вернешь.

В следующих главах мы с тобой подробно разберем методы борьбы с этим разрушительным недугом под названием прокрастинация. Готов продолжать?

Глава 4. Тест на выявление склонности к прокрастинации

Мы выяснили, что такое прокрастинация, каковы ее причины и последствия. На основе этих знаний теперь можно определить, насколько сильно ты сам подвержен этой пагубной привычке.

Для этого я предлагаю пройти небольшой тест и честно ответить себе на вопросы. Это поможет оценить уровень твоей склонности к прокрастинации. А дальше мы сможем сфокусироваться на проблемных зонах в работе над собой.

Итак, начнем!

Вопрос 1. Часто ли ты откладываешь запланированные дела, заменяя их просмотром сериалов, листанием ленты в телефоне или другими отвлечениями?

А) Да, постоянно.

Б) Иногда бывает. В) Нет, стараюсь придерживаться планов.

Вопрос 2. Случается ли тебе регулярно задерживаться и опаздывать из-за того, что ты всё время откладываешь сборы в последний момент?

А) Да, это явная проблема. Б) Бывает, но нечасто. В) Не припомню таких случаев.

Вопрос 3. Как часто перед сном ты испытываешь тревогу

и вину из-за того, что опять ничего не успел сделать за день?

А) Практически каждый день. Б) Время от времени. В) Очень редко или никогда.

Вопрос 4. Насколько легко тебе заставить себя заниматься скучным или сложным, но важным делом вместо просмотра ленты в телефоне?

А) Крайне сложно, ловлю себя на отвлечениях. Б) Бывает по-разному, иногда получается сосредоточиться. В) В основном получается себя заставить.

Вопрос 5. Как часто ты переделываешь уже завершённую работу, потому что результат кажется тебе неидеальным?

А) Постоянно правлю и довожу до совершенства. Б) Иногда ловлю себя на этом. В) Стараюсь остановиться, когда работа already выполнена.

Вопрос 6. Насколько ты мотивирован доводить до конца скучные или утомительные задачи ради отдалённой цели?

А) Крайне низкая мотивация, всё бросаю на полпути. Б) Стараюсь держать цель в голове, но тяжело. В) Даже рутинную работу выполняю ради цели.

Вопрос 7. Как часто ты принимаешь важные решения (например, о смене работы или переезде) и потом сожалешь о них, потому что принял их спонтанно, без обдумывания?

А) Постоянно спонтанничаю и жалею об этом. Б) Бывали такие случаи. В) Стараюсь всё взвесить перед важным решением.

Вопрос 8. Насколько сильно ты склонен называть себя ле-

нивым и безвольным из-за хронической прокрастинации?

А) Это моя главная самокритика в свой адрес. Б) Бывает, что ругаю себя за это. В) Скорее позитивно оцениваю свои старания.

Вопрос 9. Как часто ты опаздываешь на встречи с друзьями или партнерами из-за того, что постоянно откладываешь сборы до последнего момента?

А) Практически всегда опаздываю. Б) Случается иногда. В) Стараюсь приходить заблаговременно.

Вопрос 10. Как скоро ты обычно начинаешь готовиться к важному мероприятию (экзамену, собеседованию, выступлению)?

А) В последние сутки или даже часы. Б) За несколько дней, хоть и в последний момент. В) Заранее, как только есть такая возможность.

Результаты теста

Теперь посчитай свои баллы.

За каждый ответ «А» начисляй себе 3 балла. За ответ «Б» – 2 балла. За ответ «В» – 0 баллов.

От 0 до 14 баллов – низкий уровень прокрастинации.

Ты довольно организованный человек, ценишь время и умеешь заставить себя работать. Но есть над чем поработать, чтобы повысить продуктивность.

От 15 до 23 баллов – средний уровень.

У тебя есть тенденция к прокрастинации, но она не носит запущенный характер. Следует обратить внимание на силь-

ные стороны и опираться на них в борьбе со слабостями.

От 24 до 30 баллов – высокий уровень.

Прокрастинация – это серьезная проблема, мешающая твоей продуктивности и качеству жизни. Но не стоит отчаиваться! Применяя методы из этой книги, ты обязательно сможешь взять ситуацию под контроль.

Как видишь, этот тест помогает взглянуть на проблему объективно и оценить ее масштабы. А теперь давай разберемся, что конкретно тебе поможет справиться с прокрастинацией на основе результатов.

Рекомендации при низком уровне прокрастинации

Если твой результат – до 14 баллов, значит прокрастинация пока не приняла запущенный характер. Но есть сферы, над которыми стоит поработать, чтобы полностью ее искоренить.

Вот что я рекомендую в первую очередь:

– Развивать навыки тайм-менеджмента. Например, научиться использовать технику помидора для повышения фокуса.

– Пресекать перфекционизм и желание переделывать уже выполненную работу. Учиться останавливаться, когда результат уже достаточно хорош.

– Ставить конкретные цели на каждый день и следовать им. Это придаст осмысленность действиям.

– Хвалить себя даже за маленькие достижения по пути к цели. Это повысит мотивацию двигаться дальше.

– Исключить или ограничить отвлекающие факторы вроде соцсетей в рабочее время.

Придерживаясь этих пяти правил, ты сможешь поддерживать высокую продуктивность в долгосрочной перспективе.

Рекомендации при среднем уровне прокрастинации

Если твой результат от 15 до 23 баллов, значит прокрастинация уже мешает твоей продуктивности, но пока ты можешь брать себя в руки, когда нужно.

В этом случае я рекомендую сфокусироваться на следующих аспектах:

– Выработать жесткую дисциплину и строго следовать планам, чтобы не соскальзывать в отвлечения.

– Составлять детальные списки задач и вычеркивать выполненные пункты – это дает чувство прогресса.

– Избегать многозадачности, сосредотачиваясь на одном деле за раз.

– Развивать умение отсрочивать удовольствия, например, с помощью системы поощрений.

– Устранять факторы, которые провоцируют твою лень в конкретных ситуациях. Например, менять обстановку.

Следуя этим советам, ты сможешь значительно снизить уровень прокрастинации и повысить продуктивность.

Рекомендации при высоком уровне прокрастинации

Если ты набрал от 24 до 30 баллов, значит прокрастинация – это уже серьезная проблема, требующая комплексной работы. Но не отчаивайся! Даже запущенный случай можно

исправить.

Вот основные направления, на которых нужно сфокусироваться в первую очередь:

– Проанализировать свои глубинные страхи и установки, которые саботируют продуктивность. Например, страх неудачи.

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.