

Патрик Кинг

# Как побороть прокрастинацию

Как начать делать дела, повысить  
продуктивность и прекратить самосаботаж



**Патрик Кинг**

# **Как побороть прокрастинацию.**

## **Как начать делать дела, повысить продуктивность и прекратить самосаботаж**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69982042](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69982042)*

*Как побороть прокрастинацию. Как начать делать дела, повысить продуктивность и прекратить самосаботаж/ Патрик Кинг, : пер.*

*с англ. Ольга Поборцева: Библиос; Москва; 2024*

*ISBN 978-5-6050864-0-6*

### **Аннотация**

Преодолейте свою лень и недисциплинированность. Станьте продуктивным и быстро достигайте своих целей.

Прокрастинация – монстр, который нас постоянно преследует. Он таится за каждым углом и стремится разрушить вашу жизнь. Но вы сможете одолеть его.

Вы узнаете, как выйти из полного тупика, разобраться в своих психологических блоках и преодолеть их.

В этой книге мы поговорим о нашей склонности откладывать дела на последнюю минуту. Обсудим биологическую и эволюционную подоплеку прокрастинации и как победить эти

инстинктивные побуждения, чтобы добиться успеха в карьере и личной жизни. Вы познакомитесь с множеством исследований и сделаете для себя немало открытий. А самое главное – здесь собраны научные решения, имеющие повседневную практическую пользу. Вы сможете незамедлительно применить полученные знания, чтобы победить монстра прокрастинации и добиться успеха.

Приступайте к работе немедленно, сейчас, сегодня. Перестаньте говорить: «Я сделаю это позже...» Самодисциплина, сила воли и мотивация – вот ваши стимулы для достижения цели. Победите свою лень. Разбудите внутреннего деятеля.

В помощь вам автор предлагает следующие способы и тактики.

- Научно-биологический анализ привычки откладывать дела.
- Выявление тревожных признаков, указывающих на то, что пора пересмотреть свою трудовую этику.
- Психологическая тактика, стимулирующая продуктивную работу мозга.
- Структурирование и планирование своей жизни в целях защиты от прокрастинации.
- Простые, но эффективные тактики, которые заставят вас наконец встать с дивана и начать действовать.
- Способы победить паралич анализа и другие причины ментальной апатии.

Успевайте сделать больше за меньшее время, чтобы наслаждаться жизнью, а не избегать ее.

Если вы часто отказываетесь от своих планов и подводите людей, пора избавиться от этой привычки и стать самым надежным человеком на свете. Победа над прокрастинацией

позволит вам реализовать все ваши мечты и откроет перед вами все двери.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	7
Глава 1	11
Цикл прокрастинации	15
Вредные допущения или выдуманные правила	18
Растущий дискомфорт	20
Поиск оправданий	21
Поведение избегания	23
Негативные и позитивные последствия	25
Рептильный мозг	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Патрик Кинг Как побороть прокрастинацию. Как начать делать дела, повысить продуктивность и прекратить самосаботаж**

Данный перевод книги «**Как побороть прокрастинацию. Как начать делать дела, повысить продуктивность и прекратить самосаботаж**» печатается по соглашению с TLL Literary Agency.

© 2023 by Patrick King

© Студия Артемия Лебедева, иллюстрация и верстка обложки, 2023.

© Ольга Поборцева, перевод.

© ООО «Библос», 2024.

# Введение

Хотелось бы начать эту книгу с одной истории о прокрастинации... ой, а может, подождать до завтра?

Когда мама была беременна мной, отец пообещал сделать в детской комнате стеллаж, чтобы хранить там всякие памятные вещички – к примеру, прядь волос после моей первой стрижки, выпавшие молочные зубки, обрезки ногтей, браслет, который был надет на мою правую ручку после рождения, первую пару пинеток...

В общем-то, все, что родители хранят на память о младенческих годах своих отпрысков, не имеет никакой материальной ценности, но ценность, так сказать, сентиментального свойства сбрасывать со счетов никак нельзя. Предполагалось также, что стеллаж можно будет использовать как фотоальбом, расставляя на нем мои детские фотографии, а еще с его помощью можно будет измерять мой рост.

Это была отличная идея, не так ли? Очень даже милая. По крайней мере, так думал папа.

Она пришла ему в голову, когда я сам был еще крошечным существом не больше ореха в животе у мамочки, так как она была тогда на втором или третьем месяце беременности. В итоге стеллаж появился, когда у меня уже выпал первый молочный зуб, а было мне тогда лет семь.

Таким образом, великая идея со стеллажом вызревала по-

что восемь лет, прежде чем была воплощена в жизнь, причем, скорее всего, не предполагалось, что отцу придется объездить весь свет в поисках идеального дерева, из древесины которого можно будет изготовить вожаденный предмет. И крайне маловероятно, что папа вдруг передумал и решил подождать, пока я вырасту, чтобы мы могли осуществить данный проект совместно. Хотя подобное оправдание ничем не хуже прочих.

Отец просто-напросто прокрастинировал, даже не подозревая об этом. Стеллаж всегда оставался в его списке важных дел; однако другие дела казались важнее или более срочными. Потом я спросил отца, почему так случилось, и он ответил: мол, это представлялось ему слишком масштабной задачей, а все остальные было проще доводить до конца, поэтому он и занимался ими в первую очередь – мыл машину, чистил водосточный желоб, даже пек пироги. Возможно, эти дела ему не так уж и нравились, но они, по крайней мере, были относительно несложными, их можно было закончить в определенное время, и он знал в точности, когда надо к ним приступать.

Естественно, тут у меня возник другой вопрос, который я и задал отцу: а что его замотивировало в онце концов заняться стеллажом? Оказалось, что мотив был напрямую связан с причиной, по которой он никак не мог начать. Вместо того чтобы считать устройство стеллажа неразрешимой задачей, требующей многих недель, он вдруг взглянул на нее как на



что-то несложное. И в итоге, убедив себя в этом, он в один прекрасный день купил гвоздей, в другой произвел нужные замеры, а потом каждый месяц прикупал по паре досочек.

Иными словами, он действовал постепенно, разбив масштабный проект на мелкие этапы, чтобы в конечном итоге иметь возможность сказать себе: «Эй, какого черта, да я могу все сделать прямо сейчас!» Да, отец откладывал и забывал об идее установки стеллажа целых шесть лет. И все же история не об этом, а о том, как победить дракона прокрастинации так, чтобы это было доступно всем нам в самой обычной повседневной жизни. А лучшее оружие против прокрастинации – ее естественный враг: поиск возможности приступить к делу, кажущемуся в данный момент невозможным. Подробнее об этом мы поговорим далее.

Возможно, это наследственное; но прокрастинация годами терзала меня как в личной, так и в профессиональной жизни. Стыдно признаться, сколько раз во время учебы в колледже мне приходилось просиживать ночи напролет за учебниками, потому что я не удосуживался вовремя выучить урок. Умение разбивать задания на мелкие этапы – важнейший фактор в борьбе с прокрастинацией. Но именно понимание ее психологии, понимание, почему мы не делаем того, что лучше для нас же самих, помогает достигнуть цели.

Люди от природы способны на многое; вот только у нас почему-то плохо получается действовать согласно своим намерениям. Пришло время разобраться в том, что творится

у нас в голове, когда мы внезапно принимаемся мыть ванную, чтобы только не заниматься какими-то другими делами. Поднять себя с дивана и начать действовать само по себе не так сложно, однако данный стимул вступает в противоречие с разнообразными расчетами и компромиссами, к которым склонны все представители человеческого рода.

# Глава 1

## Почему так трудно встать с дивана

*Прокрастинация – убийца возможностей.  
Виктор Куам*

Спрокрастинацией вы сталкивались наверняка. Этот феномен в представлениях не нуждается, особенно если учесть, что вы с ним знакомы всю жизнь. С тех пор, как вы стали достаточно большим, чтобы осознать, что у вас есть выбор – либо поиграть в конструктор Лего, либо сделать домашнее задание по математике, прокрастинация всегда маячила, подобно темному ангелу, у вас за левым плечом, науськивая делать как раз то, что делать не следует. Она – ваша тень; ее нельзя прогнать, она всегда с вами, хотя об этом так легко забыть.

Но, в отличие от тени, прокрастинация способна разрушить вашу жизнь до основания!

И вот коготок увяз, и у вас начались проблемы, потому что она взяла над вами контроль, это того рода проблемы, что возникают в отношениях, которые начинаются весело и радостно, но постепенно перерастают в сплошное несчастье. *Вы точно знаете, что я имею в виду.* Вам очень хочется их разорвать и вернуть жизнь обратно в спокойное русло, но вы не знаете, как это сделать.

Чтобы ответить на вопрос, как же в итоге вернуть себе контроль над собственной жизнью, избавившись от деморализующего влияния прокрастинации, необходимо для начала понять, с чем именно вы имеете дело и почему снова и снова попадаетесь в ловушку, отдавая данной привычке бразды правления.

Термин «прокрастинация» происходит от латинского *pro*, что значит «вперед, для, ради», и *crastinus*, то есть «завтра, потом». Таким образом, в буквальном значении это откладывание чего-либо на завтра, выбор завтрашнего дня как идеального момента времени. Поддаваясь прокрастинации, мы никогда не действуем сегодня, считая, что для действия всегда найдется время позднее, потом.

Итак, прокрастинация – это акт или привычка откладывания чего-либо на будущее. Это в том числе и склонность тянуть с выполнением необходимых дел до последнего, так что в итоге дело зачастую остается несделанным. Это и определенная доля самосаботажа с игнорированием возможных последствий. Прокрастинация провоцирует ненужный стресс и тревожность, часто в стремлении получить краткосрочное удовольствие. Именно она в ответе за бесчисленные упущенные возможности.

Однако ошибкой было бы предполагать, что прокрастинация порождается исключительно скукой или дискомфортом. Да, это часть проблемы, но в действительности гораздо большее значение имеет наше бездействие. Борьба с отсут-

ствием мотивации и интереса к тому, что надобно сделать, лишь поверхностно затрагивает проблему прокрастинации.

Например, мысль о необходимости написать научную работу на двадцать тысяч слов вполне может спровоцировать скуку и дискомфорт, и вы будете откладывать проект так долго, как сумеете. Посмотреть кино, разумеется, веселее и комфортнее, да и стимул намного сильнее.

А потом вы внезапно осознаете, что обходите стороной рабочий стол и не возвращаетесь к нему, пока не приходит последний срок сдачи. Поступок, конечно, нерациональный, если принять во внимание требуемый масштаб работы. Вы испытываете стыд и вину за то, что так все запустили, но все равно не садитесь тотчас за компьютер и не начинаете лихорадочно стучать по клавиатуре. И вот вы пропускаете дедлайн, теряете работу, а голодная кошка в возмущении убегает из дома.

Предположим, что тема научной работы на двадцать тысяч слов вас вдохновляет, принося радость и удовлетворение. Вы правда уверены, что будете с радостью просыпаться каждое утро, спеша печатать и править напечатанное? Да, возможно, вдохновение отчасти поможет, но все равно это задание останется не слишком приятным, и вы бы с готовностью заменили его чем-то более веселым. Кроме того, подумайте, сколько интересных занятий сейчас проходит мимо вас, хотя они относительно веселые и комфортные. Перечислять можно без конца. Значит, сейчас происходит что-

то на глубинном уровне, что – в буквальном или переносном смысле – приковывает вас к дивану. Действительно, ученые выявили определенную цикличность, которая и представляет собой первую из причин вашего лежания на диване вообще, о чем мы и поговорим в данной главе.

# Цикл прокрастинации

В определенном смысле существование такого цикла – это хорошая новость, поскольку она означает: победа над прокрастинацией не сильно зависит от необходимости заглянуть в глубины своей души и руководствоваться чутьем и интуицией, чтобы дело было доведено до конца (хотя порой без этого не обойтись). А суть заключается в том, чтобы осознать существование цикличной лени и прервать этот цикл, прежде чем он затянет вас в ловушку.

Здесь можно провести аналогию с применением физических уравнений для решения задачи. Пытаться каждый раз решать ее по-другому и пробовать порой до двадцати разнообразных путей – труд нелегкий и затратный. Если же знать, что искать, работа идет гораздо эффективнее. Практически это значит, что в итоге вы будете прилагать намного меньше усилий, чтобы выполнить то, что необходимо.

Цикл состоит из пяти основных фаз, объясняющих, почему вы упорно сидите на месте, хотя прекрасно знаете, что этого делать не следует. Кроме того, их наличие объясняет, как вы оправдываете для себя сидение на пятой точке, и даже почему в следующий раз вы утвердитесь на ней еще более решительно. Сначала мы разберем пример с мытьем машины, а потом вы увидите, насколько упрощенным ответом будет объяснять прокрастинацию скукой или ленью.

**1. Вредные допущения или выдуманные правила:** «Жизнь коротка, так что я буду наслаждаться ею и не тратить драгоценное время, чтобы мыть эту грязную машину! Можно отвезти ее на платную мойку!»

**2. Растущий дискомфорт:** «Не буду я мыть машину. Это скучно и хлопотно. Знаю, что жена просила, но с этим можно подождать».

**3. Поиск оправданий прокрастинации ради ослабления психологического дискомфорта:** «Не мыть машину лично для меня абсолютно разумно. На улице так жарко, что я весь вспотею. Жена действительно не имела этого в виду, когда меня просила».

**4. Избегающее поведение ради ослабления психологического дискомфорта:** «Я лучше вместо этого вымою ванную. Это тоже продуктивно! А еще я уберусь на столе. Так много всего нужно сегодня сделать. Я сегодня хорошо поработал, все учтено».

**5. Негативные и позитивные последствия:** «Ах, как я хорошо себя чувствую. Как вокруг чисто. Так, минуту... Еще же нужно помыть машину, а то жена злится...»

Итак, круг замкнулся: машина не помыта, но ваши допущения остаются на том же уровне, если не закрепляются еще сильнее, только в этот раз усиливается дискомфорт, которого вы стремитесь избежать сию секунду. И все происходит по новой. Попав в ловушку цикла, трудно избавиться от нарастающей инерции, которая мешает сделать дело.



Давайте разберем каждую фазу по отдельности. Начнем с начала, с того момента, когда вы не можете либо приступить к делу, либо закончить начатое. Вы знаете, что должны что-то сделать, что это в ваших интересах. Но вы уже приняли решение, подрывающее соблюдение самодисциплины. Так что происходит в этот момент у вас в голове?

# Вредные допущения или выдуманнные правила

Если вы чувствуете нежелание что-то начинать или доводить до конца, дело не только в лени или мысли «Сейчас что-то не хочется». Дело в убеждениях и допущениях, лежащих в основе подобного ощущения. Как же выглядят примеры вредных допущений или выдуманнных правил?

*Жизнь предназначена для того, чтобы искать удовольствий, радоваться и веселиться. Все, что этому мешает, недопустимо.* Все мы порой подпадаем под влияние подобной мысли. Поиск удовольствий стимулируется ощущением, что жизнь слишком коротка, чтобы упускать все веселое, интересное и приятное ради вещей скучных или трудных. Радость – наш приоритет! В самом крайнем случае вы полагаете, что сиюминутное краткое удовольствие важнее награды когда-то потом.

Знаете, каково истинное значение вашего «Сейчас что-то не хочется»? На самом деле вы говорите: «Прямо сейчас я хочу заняться чем-то поприятнее».

*Чтобы приступить к работе, мне нужно то-то и то-то, но этого нет в наличии – значит, я не виноват.* Порой у вас просто нет сил, чтобы что-то делать. Вы чувствуете усталость, стресс, депрессию или отсутствие стимула и пользуетесь этим как «доводом», чтобы ничего не делать. Вы долж-

ны «быть готовыми». Чтобы должным образом приступить к делу, вам нужно то-то и то-то. Вы должны быть *в настроении*. Все эти так называемые требования придуманы лично вами, и ни одно из них не соответствует действительности.

*Я могу сделать все неправильно, значит, я вообще не буду ничего делать.* Возможно, вы попались в ловушку исходного допущения, что нужно всегда и все делать идеально, или это будет считаться неудачей. Вами движет страх провала и отторжения, приправленный толикой неуверенности. Еще вы не желаете, чтобы о вас подумали плохо. И где гарантия, что подобное не произойдет, думаете вы. В результате вы просто ничего не делаете. Раз ничего не начато, нечего и заканчивать. Не будет никаких неудач и разочарований, потому что вы исключаете возможность осуждения.

Если вы чувствуете, что нужно сделать что-то, противоречащее личным убеждениям, то вы делаете это только в случае абсолютной необходимости. Такова реальность человеческого поведения, как и тот факт, что подобные убеждения, как правило, остаются в подсознании. Итак, что происходит, когда вас просят выполнить какую-то работу по дому, но вами движут первые два убеждения: «Удовольствие прежде всего» и «Мне нужны идеальные условия»? Вы сначала занимаетесь чем-то приятным, а потом ждете, когда будет обеспечен полный набор предварительных условий, при этом домашние дела так и остаются несделанными. А остальные фазы цикла как раз и *оставляют* их несделанными.

# Растущий дискомфорт

Находясь в состоянии прокрастинации, вы, в общем, знаете, что от вас требуется, и это порождает напряженность и дискомфорт. Знание, что вы плохой, не добавляет положительных эмоций.

Вы испытываете целый спектр эмоций, и все они некомфортны – гнев, скука, фрустрация, утомление, недовольство, тревожность, раздражение, страх и отчаяние. В итоге вы пребываете в возбужденном состоянии, *которое вам отнюдь не нравится*. Что-то нужно менять. Подумайте об этом следующим образом: ваш мозг не желает, чтобы вы оставались в состоянии психологического дискомфорта – это все равно что стоять на борту тонущего судна, – поэтому решает проблему единственным известным ему путем, то есть проходит следующие две фазы.

(Кроме того, если источник дискомфорта – это необходимость вымыть чертову машину, значит, вы будете бежать от нее как от чумы.)

# Поиск оправданий

Оправдания – первый способ, к которому вы прибегаете, чтобы лучше себя чувствовать, убегая от ответственности. Вы знаете, что должны что-то сделать, но вам не хочется. Значит ли это, что вы просто ленитесь, устали или не обязаны действовать? *Конечно, нет.*

Но признать это означает усилить напряженность и дискомфорт, которые вы уже испытываете. Поэтому вы находите оправдания, чтобы оставаться хорошим или даже представлять себя жертвой обстоятельств (ну или хотя бы не плохим мальчиком). Подобная мысль действует успокаивающе. Что же можно придумать, чтобы бездействие выглядело приемлемым?

*«Я не хочу пропускать сегодняшнюю вечеринку. Сделаю все завтра».*

*«Я просто очень устал сегодня вечером. Начну работать над данным проектом попозже».*

*«Я лучше справлюсь с заданием, когда буду в настроении».*

*«У меня нет того, что нужно для завершения работы, так что я не могу начинать ее прямо сейчас».*

*«Я все сделаю, как только закончу другое дело».*

Но если вы изложите свои соображения кому-нибудь другому, тот, возможно,отреагирует, вскинув брови и ответив:

«Да ну?» Проблема в том, что подобные оправдания вы излагаете лично себе. И, возможно, вам так часто в жизни приходилось к ним прибегать, что грань между оправданиями и реальностью давно стерлась. Вы лишились способности различать и озвучивать истину, а теперь, того не сознавая, сами лишаете себя силы.

Убеждая себя, что оправдания реальны и законны, вы плавно переходите к следующей фазе цикла: поведению избегания.

# Поведение избегания

Поведение избегания – это кульминация процесса ослабления дискомфорта в стремлении убедить себя, что вы не просто ленитесь. Внутренний диалог разворачивается примерно так: «У меня достаточно оправданий, чтобы не мыть машину, но почему я все равно чувствую себя отвратительно? Надо что-то с этим *сделать...*» Оправданий самих по себе может оказаться недостаточно, поэтому вы понимаете: нужна какая-то деятельность, чтобы смягчить дискомфорт и напряжение.

И вы действуете, хотя это совсем не то, что требуется в первую очередь. Как правило, есть два вида поведения избегания. Во-первых, это мероприятия, которые просто отвлекают вас от дискомфорта, порожденного сознательным нежеланием следовать самодисциплине или противоречить личным убеждениям и допущениям. С глаз долой, из сердца вон – и вот дискомфорт исчезает, если сходить за мороженым или посмотреть кино про супергероев. Такое вот отвлечение вплоть до отторжения.

Во-вторых, это деятельность, которая позволяет вам ощущать свою продуктивность иным образом, кроме выполнения необходимой работы. Например, если вы работаете на удаленке и изо всех сил уклоняетесь от выполнения проекта, ваша ванная никогда не будет чище, чем в данный пери-

од. Вы будете заниматься задачей «попроще», «менее приоритетной». Поведение избегания позволяет заявлять: «Ну, по крайней мере, что-то же я сделал и не совсем уж попусту потратил время!» Подходящий термин для деятельности подобного рода – *продуктивная прокрастинация*.

Да, такие поступки помогают на краткое время почувствовать себя лучше, но они не приблизят вас к цели и только затруднят возможность разорвать замкнутый круг.



# **Негативные и позитивные последствия**

Поведение избегания – это искусство. Но, если вы вечно уклоняетесь от ответственности, всегда наступают последствия. Где-то и что-то пройдет незаметно. А вот негативные последствия более очевидны. Среди них – растущий дискомфорт, вина, тревожность и стыд. Вы знаете, что не добились поставленной цели (или ничего не предприняли, чтобы ее добиться), и от этого все только хуже.

Среди иных негативных последствий – возрастающие требования к себе. Несделанная работа накапливается, и вам приходится заниматься изначальным заданием плюс дополнительными делами. В зависимости от характера дел, избегание может привести к наказанию или потерям, каковые могут принимать форму выговоров от начальства, упущенных возможностей или неспособности достичь поставленной цели. Дела по дому не делаются, а лужайка зарастает травой настолько, что в ней обнаруживаются мелкие, но докучливые зверьки.

У цикла прокрастинации имеются еще кое-какие негативные последствия, а именно: вредные или некорректные допущения и убеждения не анализируются, и вы очень умело начинаете находить себе оправдания, вследствие чего терпимость к психологическому дискомфорту снижается до опас-

ных пределов. Цикл подпитывается с новой силой.

А любые позитивные последствия – это иллюзия. Да, вы можете чувствовать себя лучше, потому что утвердились в своих вредных допущениях. И, возможно, вы даже получаете определенное удовольствие от мероприятий, которые вы выбрали в результате прокрастинации. Их влияние положительное, но в лучшем случае преходящее. Это все равно что закрывать глаза за рулем, чтобы яркий свет от встречного грузовика вас не ослепил, – вы просто отсрочиваете долгосрочные последствия. Это чистый самосаботаж.

Оба вида последствий подпитывают цикл. Негативные заставляют вас снова и снова уклоняться от определенных дел, а позитивные снабжают дозой кратковременного удовольствия, которой, однако, достаточно, чтобы не осознавать, что в действительности происходит. И оба вида последствий возвращают вас к изначальной проблеме – неспособности подняться с дивана.

Теперь вы видите, как все это перетекает в порочный круг. Чем больше вы подпадаете под воздействие одного или нескольких вредных допущений, тем сильнее дискомфорт. Дискомфорт усиливается, и вы начинаете искать оправдания для избегающего поведения. Чем больше вы избегаете нужной деятельности, тем сильнее стремитесь ее избегать – как из-за позитивных, так и из-за негативных последствий. И вы снова возвращаетесь к вредным допущениям, которые, возможно, к началу нового цикла становятся мощнее.

Как же означенные фазы выглядят в повседневных ситуациях? Давайте пройдемся по всем знакомым фазам цикла, которым вы неосознанно следовали годами. Что, если вам давно хотелось открыть кафе-мороженое? Уже все друзья и родственники знают, что вы обожаете мороженое, вы вечно говорите об этой своей мечте, но не предприняли ни одного шага, чтобы начать свой бизнес. Возможно, цикл прокрастинации виной тому, что своего кафе у вас так и не нет.

Какие вредные допущения вы для себя озвучиваете? Главное из них, возможно, о том, что могло бы случиться. Если вы уйдете с работы и полным ходом начнете развивать бизнес с мороженым, то, по вашему мнению, вы обречете себя на бедность на всю оставшуюся жизнь. Владелец собственного бизнеса не имеет ни минуты отдыха. Вы потеряете кучу денег. Возможно, вы даже недостаточно подготовлены, чтобы вести свое дело.

Мысли, порожденные подобными допущениями, вероятно, заставляют чувствовать себя весьма некомфортно. Скорее всего, подобная жизненная перемена провоцирует тревожность. Вы испытываете страх, связанный с перспективой уйти из офиса в свободное плавание. Вас страшит груз всего, что необходимо сделать, чтобы начать собственный бизнес.

Ощущая дискомфорт подобной силы, легко найти оправдания, чтобы ничего не делать. Вы не можете открыть кафе-мороженое просто потому, что не знаете, как это делается. Возможно, вы оправдываете себя тем, что не уверены в

успехе. А может, вы думаете, что у вас для этого нет времени.

Итак, в результате подобных оправданий вы демонстрируете поведение избегания, чтобы почувствовать себя лучше. Вместо того чтобы пойти в банк и выяснить, есть ли возможность взять кредит на открытие своего дела, вы включаете телевизор и смотрите футбол. Отвлекаетесь. Встречаетесь с приятелями, чтобы поболтать о своей идее, вместо того чтобы предпринять шаги по направлению к своей мечте. И вот так, бездействуя, ощущаете себя продуктивным.

Каковы последствия подобной тактики избегания? Одно из негативных последствий заключается в том, что вы упускаете идеальное место для кафе, потому что не стали реализовывать свой план. В качестве позитивного последствия вы наслаждаетесь, проводя время с друзьями и обсуждая свою идею, – и делаете это все чаще, вместо того чтобы реально начать свой бизнес. Опять-таки негативные последствия приводят к пессимистическим настроениям, а позитивные провоцируют самосаботаж.

И здесь мы снова возвращаемся в начало цикла – продолжаем лежать на диване. Да, очевидно, что осознанность во многом влияет на рациональное решение. Если вы способны честно признаться самому себе, что попали в порочный круг, то сможете обрести самосознание и положить всему конец.

Если говорить о пяти фазах цикла, то не всегда можно контролировать вторую (растущий дискомфорт) и пятую (последствия). Мы спотыкаемся на других фазах (допущен-

ния, оправдания и действия), а вот их-то вы контролировать *можете*.

На чем основаны ваши допущения?

- Они оправданны?
- Они реалистичны или притянуты за уши?
- Может, это просто давнишние тревоги и страхи?
- Может, вы игнорируете положительные стороны и усиливаете недостатки?

К каким оправданиям вы склонны?

- Они опираются на реальность?
- Они честные и правдивые?
- Их единственная цель – помешать вам действовать?
- Если оправдание истинно, не оправдывает ли оно ваше избегание любой деятельности вообще?

К какой деятельности вы склонны?

- Вы *действительно* хотите этим заниматься, или цель вашей деятельности – заставить вас лучше думать о себе?
- Есть более трудные дела, которыми нужно заниматься вместо нее?
- Если бы вы жили в идеальном мире, чем бы вы занялись прямо сейчас?

К несчастью, самосознание – не самая сильная сторона человеческого рода. Однако попытка признать и отработать

эти точки входа в цикл прокрастинации поможет продвигаться в нужном направлении.

# Рептильный мозг

Со времен древнейших цивилизаций наши предки сталкивались с трудной дилеммой: либо делать то, что делать необходимо, либо предпочитать другие, как правило, более приятные виды деятельности. Можно представить, что наши пращуры, которым не довелось жить в индустриальную эпоху, порой проводили целые дни, лежа под деревом в тени, вместо того чтобы брать копья и корзины и приступать к охоте и собирательству. Греческий поэт Гесиод, живший примерно в 800 году до н. э., предупреждал: «Не откладывай дело до завтра, до послезавтра». А римский консул Цицерон был также одним из первых борцов с прокрастинацией, называя это явление «враждебным» порядку вещей.

# 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.