

КНИГА-ТРЕНАЖЕР  
С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

# ПЕТР ПАНДА ПРОКРАСТИНАЦИЯ ВСЁ | ПРОЩАЙ, БОЛОТО!

СТРЕСС

ОШИБКИ ПЛАНИРОВАНИЯ

ВЫГОРАНИЕ

ДЕДЛАЙНЫ

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ



Лидер Рунета. Подарочное издание

Петр Панда

**Прокрастинация  
всё. Прощай, болото!**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

## **Панда П.**

Прокрастинация всё. Прощай, болото! / П. Панда —  
«Издательство АСТ», 2023 — (Лидер Рунета. Подарочное  
издание)

ISBN 978-5-17-146356-4

Прокрастинация (хроническое откладывание дел на потом) для многих стала уже тяжелой ношей. Она подчиняет человека и скоро перекидывается почти на все аспекты жизни. Ломает карьеру и планы. Рушит качество работы, доход и самооценку. Добавляет массу проблем с коллегами и близкими, не брезгует и здоровьем "носителя" Отвлечения на соцсети. Тревожность от новостей. Неуверенность в себе. Эти и другие активаторы подпитывают откладывание и, по сути, делают человека своим рабом. Хронический прокрастинатор в прошлом, Петр Панда прошел путь от неизвестного копирайтера до создателя собственного стиля в профессии, руководителя нескольких проектов и автора 7 книг в РФ и Европе. Его система победы над прокрастинацией практична, конкретна и выполнима. Книга будет полезна широкому кругу читателей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-146356-4

© Панда П., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

# Содержание

Предисловие	6
Время грусти и постоянных потерь	7
История рабства и почему родилась эта книга	9
Пора покопаться в прошлом	9
Разве книге по силам справиться с прокрастинацией?	11
Почему в вашей жизни могли не сработать книги о прокрастинации	14
Книги-мотиваторы	14
Тайм-менеджмент и списки	15
Книги-информаторы	17
И что со всеми этими знаниями делать?	19
Наши союзники и помощники	20
5 основ для свержения прокрастинации	20
Основа первая. Ненависть к прокрастинации	20
Основа вторая. Цели для роста	21
Основа третья. Процесс работы (придется пахать)	21
Основа четвертая. Конструктивная (здоровая, спортивная) злость	21
Основа пятая. Сила привычки	22
Практическая часть: 31 день для закрепления	22
Список новых способностей после чтения	26
А дальше мы сделаем так...	26
Отдельно об отвлечениях в соцсетях и Интернете вообще	27
Прокрастинация. Давайте познакомимся	28
Что такое и как работает прокрастинация	28
Выпускаем адвоката	29
Почему так легко заразиться прокрастинацией?	30
Все дело в дофамине	31
Нейронные связи	32
Мифы о прокрастинации	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Евгений Павлов**  
**Прокрастинация всё. Прощай, болото!**

Серия «Лидер Рунета. Подарочное издание»



Издательство  
**АСТ**

© П. Панда, текст  
© ООО Издательство «АСТ»  
© Е. Шелягина, иллюстрации

## Предисловие

Прокрастинация. Мощная психологическая зависимость, которая обожает откладывание дел на потом и любые отвлечения. Монстр, чьи уши видны за десятками серьезных проблем в вашей жизни.

Гипнотизер-утилизатор, который день за днем разрушает карьеру, самооценку, личную жизнь, социальные связи и много чего еще. Враг.

Беда в том, что обществом опасность прокрастинации попросту не осознана в полной мере. Многие свято верят, что врага такого уровня можно запросто победить статьями из Сети, напряжением воли или техниками тайм-менеджмента. Подобное не менее глупо, чем охотиться на тигра с рогаткой.

Прокрастинация — это крайне серьезно и намного более глубинно. Чтобы взять ее под контроль, нужны коренные изменения в сознании, оценке себя, принципах борьбы, навыках подхода к работе и многое другое. Комплексный подход, а не случайные наскоки.

Я написал эту книгу, потому что нашел путь из рабства. И могу провести по нему вас. Зная по себе, каково там, я предлагаю вам тоже сбить кандалы. Это важно сделать обязательно еще до неуправляемого падения в пропасть. А такой полет прокрастинация готовит каждому.

Три просьбы читателям.

**Пожалуйста, настройтесь прочитать книгу полностью.** Понимаю, что кому-то захочется отложить на потом или пробежать «наискосок», но здесь это не сработает. Выделите время и прочитайте внимательно, с погружением.

**Отбросьте прошлый негативный опыт.** Кто-то не особо верит книгам, кто-то уже много обжигался, кто-то «настолько сложен, что другим не понять» и прочее, прочее. Давайте сделаем так: вы все это на время забудете и отложите в сторону.

Это важно, поскольку пока вы еще во власти прокрастинации. Она умеет убедить в чем угодно, была бы зацепка. Наша задача — не дать ей этих зацепок.

**Настройтесь на серьезную работу.** Я не шарлатан и не призываю лечить переломы подорожником. Знаю, есть обещания и подушистее, но обещаю только то, в чем уверен. Удаление прокрастинации из жизни как гнетущей проблемы – возможно. Контроль ее в безопасных рамках возможен. Но это непростой процесс, здесь придется пахать по-настоящему.

Пора начинать.

## Время грусти и постоянных потерь

Как известно, человек на 80 % состоит из воды. У прокрастинаторов иная физиология: они на 100 % состоят из самоосуждения, разочарований, проблем во всех сферах и слитых шансов.

Как бывший «раб лампы» я считаю прокрастинацию сущим злом, ведущим к полному разрушению как внутреннего, так и внешнего мира человека.

«Ай, ладно, автор, не стоит так сгущать краски», — наверняка скажет мне часть читателей. И зря. Опасность даже не в том, что откладывание дел и решений на потом многие специалисты давно уже называют психическим (не психологическим, заметьте) расстройством. Опасность в самой сути проблемы.

Начавшись как безобидное недоразумение, как «мой маленький досадный секретик», прокрастинация всегда прогрессирует, подчиняя себе новые территории в жизни человека. Она не останавливается, пока не подчинит себе всего «носителя», не лишит его сил, мотивации, целей, веры в себя. Пока не уничтожит.

И если вы думаете, что прокрастинация убивает только вашу пунктуальность, обязательность или карьерный рост, то смело берите выше. Она уничтожает душу.

Слишком громко? Доказательства? Легко!

**Вы когда-нибудь видели счастливых прокрастинаторов?** Не на пике эмоциональных всплесков, типа выигрыша в лотерею или покупки со скидкой 90 %, а именно стабильно счастливых, где «счастье» — величина постоянная и привычная?

Весь фокус в том, что их... не существует. Прокрастинаторы не бывают стабильно счастливы, поскольку счастье как регулярное состояние у них отмирает.

Почему? Да потому, что прокрастинатор всю свою жизнь живет с врагом внутри себя. Врагом, который вбрасывает в каждый день «носителя» массу проблем, осуждения и неудач. Стресс становится стилем жизни и нормальным состоянием.

Плюс со временем у человека вырабатывается постоянное ожидание некоего подвоха. Ты уже подспудно ждешь, что опять не успеешь, не сделаешь, опять себя обманешь. Да что там ждешь. Знаешь.

Эта болезнь не дает взойти росткам счастья, которые робко выглядывают со светлой стороны жизни. Когда человек регулярно себя обманывает и, главное, мучается от этого, слишком веселиться не получается.

Мысль вроде «Я всего-то откладываю дела на потом, при чем тут жизнь вообще?» изначально лжива. Правда в том, что, потакая зависимости, вы крадете у себя вкус к жизни. Да простят меня медики, но вы лишаете свою душу витаминов.

Убиваете те ростки радости, которые могли взойти (и всходят), а затем крепнут — в жизни успешного, уважающего себя человека. И это, как по мне, уже слишком большая цена.

У некоторых уже финансы, карьера и эмоциональное состояние в труху, здоровье пошаливает все сильнее, а они еще видят в этом череду случайностей и «просто неудобную привычку».

Люди не готовы или боятся увидеть всю громадность проблемы. Не готовы признать свою зависимость.

Это и понятно: всегда проще и спокойней верить, что «мне хватит таблеток попить», чем решиться на серьезную операцию. Ведь если осознать проблему целиком, так это же придется так много всего делать, напрягаться, «там так все радикально». А этого ой как не хочется.



Лучше снова в родное болотце. Да, там хорошего мало, но зато обжито, привычно. Если совсем прижмет, для самоуспокоения можно поискать и какие-нибудь «50 методов и 30 волшебных техник, которые избавляют всех от всего сами по себе».

Намного проще и привычнее снова кивать на череду случайностей и верить в какой-то идеальный понедельник, когда все как-то само рассосется.

Не рассосется. Будет хуже. Намного. Я все это прошел и сам был в таком болоте многие годы. И тоже не хотел признавать у себя проблему. И тоже постоянно себя обманывал.

Истина проста: прокрастинацию нужно уничтожить в вашей жизни. Без вариантов. Иначе она уничтожит вас.





## История рабства и почему родилась эта книга

Меня зовут Петр Панда. Я руководитель проекта «Панда-копирайтинг» — [www.petr-panda.ru](http://www.petr-panda.ru). Мы занимаемся контентной, маркетинговой и web-упаковкой бизнеса: написанием текстов от небольших постов до корпоративных книг, разработкой сценариев рекламы, полиграфией, созданием сайтов и много чем еще.

Регулярно запускаем собственные сервисы, подпроекты, обучаем копирайтингу авторов и компании. Среди клиентов как бренды из СНГ, так и со всего остального мира вплоть до экзотических стран, вроде Пакистана и Австралии.

Плюс я автор нескольких бестселлеров по копирайтингу, создатель убедительно-позитивного стиля, который уже используют тысячи авторов и компаний. Словом, жизнь кипит.

Все сказанное выше не только для «похвастаться» (разве что немного), а к тому, что у меня хватает собственных задач, средств и нет цели выпустить «еще одну книгу, чтобы была». Скажу больше, в копирайтинге книгу мне выпустить гораздо проще, потому что там я уже состоялся.

*И все же книгу о победе над прокрастинацией я обязан был выпустить. Обязан, потому что все сказанное выше было далеко не всегда.*

Весь этот рост и развитие — лишь результат работы в течение последних нескольких лет. Ровно с того момента, когда я нейтрализовал в своей жизни прокрастинацию.

А до этого все было грустно: обесцененная карьера, обесцененные усилия и обесцененные попытки прорыва. И много-много обесцененной лексики.

## Пора покопаться в прошлом

Эти строки пишет бывший прокрастинатор с массой наград за слив всего на свете. Скажу больше, я начинал как фрилансер (работа на дому). А фрилансеров с их свободным графиком прокрастинация сразу берет в элитную гвардию и особенно трепетно любит. Разными способами.

Фриланс — рай для тех, кто любит задвигать задачи в долгий ящик. Если на работе вас еще кто-то контролирует и приходится, хоть и через силу, что-то делать, то у фрилансеров не так: график и объем работы можно планировать самому.

Фриланс — это тот случай, когда ты всегда можешь с собой договориться и сам решаешь, взлететь тебе или плестись в конце. Я предпочитал плестись. Нет, мечтал, конечно, летать, но по факту отчаянно все откладывал и плелся.

В итоге все развилось до состояния, когда дела откладывались ежедневно. Я мог половину дня листать паблики с мемами, часами подбирал фото для какого-нибудь поста, писал планы мифического развития, когда горели текущие проекты. Отчаянно прокрастинировал везде, где это возможно.

И проблема стала критической. Да, какое-то время я еще по инерции брал займы у семьи, праздников, сна и отпусков, чтобы залатать бреши обязательств. Но и прокрастинация-то тоже росла.

В результате брать займы уже стало неоткуда. Карьера была разорвана в клочья, а сам я погрузился в жесткую безнадегу с бонусами в виде депрессии и внутреннего выгорания.

И я почти-почти поверил, что теперь это навсегда. Почти смирился и начал обустривать скудное логово на задворках жизни. Грустил, называл себя некультурными словами, но принимал такой исход как данность. Дескать, что ж, бывает, будем как-то с этим жить.

Спасли меня две вещи: 1) по характеру я все же немного боец; 2) где-то внутри еще теплилась частичка призвания. Забитое, почти уничтоженное, призвание не сдавалось вопреки. Оно умоляло и меня не превращаться в безвольное желе, показывая иные картины будущего.

Призвание приходило в мечтах, снах и примерах чужих успехов, говоря примерно одно и то же:

*«Слушай, ну ты ничем не хуже Васи, Саши, Маши, о которых каждый копирайтер знает. У тебя голова, силы и знания, чтобы делать в двадцать раз больше. У тебя совсем другая судьба. И все, что нужно, — это победить свою прокрастинацию. Ну че ты как этот-то, а?»*

*Я знал, что я рожден для других, куда более серьезных дел, но в итоге все равно собирал обеды у ресторана, которым вообще-то должен был руководить.*

Все это в итоге проняло так, что я ужасно разозлился на эту чертову стерву. И решил дать бой последними скудненькими резервами. Буквально вслепую, шажками, часто оступаясь и срываясь, начал искать гать через болото. И нашел. И вышел на твердую почву.

В этом мне помогла система ежедневного настроя на работу. Также я должен был контролировать себя в течение дня и отслеживать результаты.

Параллельно я дополнительно выискивал информацию о прокрастинации, изучал параллельные направления психологии. Еще занимался самоанализом, отслеживая механизмы появления во мне негативных эмоций и триггеров (помогало то, что по второму образованию я учился на педагога-психолога), создавал цепочки закономерностей и реакций. Да много чего.

В итоге увлекся так, что не только возненавидел саму зависимость, но и сформировал готовое решение.

**Давайте скажу просто:** обладая все тем же уровнем знаний, таланта, профессиональных качеств и даже тем же объемом времени, я мог легко остаться никчемным и желчным неудачником.

Без денег, без наслаждения жизнью, без призвания. И это бы легко произошло и должно было бы произойти, если бы я всего лишь оставил себе прокрастинацию.

Она бы все сделала как надо. И это не жуткая картинка ради эффекта, это то, как я реально жил годами. И многие из вас, увы, тоже...

*А теперь, спустя несколько лет после победы, после того как я понял, НАСКОЛЬКО можно поменять жизнь и призвание, я очень хочу предложить это решение вам.*

*Многие ведь просто не представляют до сих пор, насколько они в плену. И насколько несчастны. Уже смирились, выдохлись и не замечают.*

Цель этой книги — вывести вас из долины скорби. Это посильно каждому. Это работает. Если есть желание и стремление свалить из рабства, книга реально поможет.

Правда, есть один нюанс: вы должны серьезно захотеть победить свою проблему и быть готовыми не опускать рук. Если она до сих пор вам нравится и вы не против потакать ей и дальше, ничего не получится.

**Важное примечание.** Говоря «победить прокрастинацию» здесь и далее, я не говорю о том, что вы ее просто удалите, как файл с компьютера. Это невозможно в принципе: так говорят психологи, подтверждаю и лично. Если зависимость была, всех следов ее не стереть. Увы.

*Речь идет о взятии полного контроля над врагом. О возвращении к продуктивной и счастливой жизни как стабильном состоянии. Прокрастинация всегда будет где-то рядом и будет ждать шанса.*

*Но это не страшно. Если не давать ей большие власти, прилагая после взятия контроля небольшие усилия, проблем не будет. Так, легкие отзвуки, не более. Вам важно это понять и не бояться.*

## **Разве книге по силам справиться с прокрастинацией?**

Прокрастинация настолько коварна, что коварство проявляется даже в книгах. И особенно в книгах. Вообще, книги о прокрастинации работают не так, как обычные.

Чтобы было понятнее, простой пример:

*Допустим, мы читаем книгу по написанию рекламных текстов. Мы изучили одну книгу и что-то взяли из нее полезное. Изучили другую — тоже что-то взяли. И вот так, кусочками, мы собираем мозаику собственного опыта, профессионализма и так далее.*

*Или даже пусть книга плохая, и мы из нее ничего не взяли. И это все равно опыт, потому что теперь мы знаем, что хорошо, а что плохо.*

То есть у обычных книг **накопительный эффект** — это благо.

А теперь наша «любимая» прокрастинация с ее коварством. Здесь все иначе. И тоже пример, но с заездом в предысторию:

*Раньше, когда все еще было грустно, у меня была целая полка с книгами о прокрастинации, укреплении силы воли, тайм-менеджменте и всем прочем, что, как считается, нужно усиленно потреблять при «делах на потом».*

*И, знаете, что обиднее всего?*

*А то, что чем больше я поглощал такой литературы, тем громче квакало во мне противное чувство, что я совершенно «не подхожу под изменения». Происходил диссонанс между книжной идеальностью и квакающей реальностью.*

*В книгах я видел, что «нужно сделать так, так и так, тогда будет ого-го». А на практике я раз за разом терпел поражения. Сливался. И чем больше книг прочитывал, чем больше правил мне не помогало, чем больше поражений накапливалось, тем ниже опускались руки.*

*Я сам уверил себя в собственной никчемности. В какой-то момент она показалась мне настолько очевидной, что внутренние доводы были уже почти не слышны. Сдулся.*

*Знаете, когда молотком долго бьют, уже устав? Замах все слабее, удар все корявей, сил все меньше. Ну вот точно так же, только прокрастинация.*

*Плюс, я переносил опыт прошлых неудач на новые книги, потому что время от времени видел в них какие-то приемы и повторы из прочитанного ранее. И тут все вообще просто, сразу возникает зудящий триггер: «Стоп, парень, но это не работало раньше, это не сработает и теперь».*

Понимаете суть коварства? Еще не прочитав даже толком книгу, еще ее не распробовав, я уже, благодаря вкраплению элементов «неудач», не доверял ей.

А вот мораль, к которой мы наконец-то дошли: при чтении книг по прокрастинации **накопительный опыт** — не благо, а, наоборот, **проблема**.

Слышали про резистентность? Это когда курс лечения таблетками пройден, но безуспешно. В итоге и болезнь не уйдет, и уже этими таблетками нельзя лечиться, потому как без толку. Вот здесь то же самое.

Чем больше у человека опыта «книжных неудач», тем сложнее будет выдернуть его из трясины. А выдергивать надо. И, главное, выдернуть-то можно.

*Но для этого нам нужно две вещи: как-то обесценить старый опыт (нам важно понять (и принять), почему раньше не сработало), плюс важно настроиться на реальное решение. Наша задача: сбросить все негативные настройки до заводских и начать заново.*

А для этого нам придется остановиться и поговорить о других книгах. И о том, почему они могли не сработать в вашей борьбе.

**Важнейший момент:** обсуждая форматы ниже, я не ставлю себе цель «зачистить поляну», чтобы дискредитировать других и затем выйти в белом фраке. Нет. В книгах о прокрастинации есть масса полезного и нужного. Но при всем этом от проблемы они меня не избавили, хоть я и старался.

Все, о чем я скажу ниже, мои субъективные выводы, после которых я и понял, что нужна какая-то другая книга и особый подход.

А если бы было иначе, я бы даже не стал тратить время и писал бы сейчас очередную книгу о копирайтинге. Там, повторюсь, мне пути давно открыты.

К сожалению, «свою» книгу о прокрастинации я раньше так и не нашел. И, возможно, вот почему...



## Почему в вашей жизни могли не сработать книги о прокрастинации

### Книги-мотиваторы

Мотивация — ценнейшее оружие. Пока она работает и направлена на конкретную цель — полезнее кефира и бега трусцой. Когда вы рядом с источником мотивации (книга, курс, видео и т. п.), когда вы горите, злы и настроены, мотивацией можно крушить локомотивы.

Но... Мотивация выдыхается на длинных дистанциях. И становится как воздушная вата: с виду вроде и много, и вкусная, и пахнет здорово, но по факту совершенно пустая. Не насыщает. Со временем мотивация ослабевает, потому что уходит пиковое состояние максимальной актуальности.

Как единственное оружие в борьбе с прокрастинацией она не подойдет. Знаете почему?

Потому что мотивация прокрастинатора скудна. Она быстро выветривается от немотивирующей реальности. Вот вроде вы загорелись. Вот вроде «вау, я смогу, какие у меня мускулищи!», а потом приходит прокрастинация. И все рушит. И в который уже раз показывает вам ваше безволие. И все.

Прокрастинация — это не просто ступор конкретных действий (нежелание делать сейчас то, что делать нужно). Это вирус безответственности вообще. Он распыляется на все аспекты жизни. Забросите сразу. Отложите на потом. Пообещаете себе и себя обманете. Выбирайте любые варианты.

Мотивация в качестве решения психологической проблемы вообще опасна. Вам обещают прорыв, но сразу он не приходит. В результате попытки борьбы расходятся впустую. Но попытки-то расходятся. А с ними теряется и ваш энтузиазм вместе с верой в победу.

От чужой мотивации толку с гульки на нос. Мотивация должна генерироваться сама в вашей жизни, а не быть чем-то вроде субсидий со стороны. Все эти 100 способов оставаться успешным, 50 практик достижений и прочее: ну загляните честно в себя, многое вы можете вспомнить из старого? Многое вас сейчас зажигает?

Так что с мотивацией нужно очень осторожно.

Это не значит, что мотивации у нас не будет. Будет, но порционно, по делу и вперемешку с другими элементами. А затем будет еще круче — мотивация начнет вырабатываться у вас сама из целей, амбиций и новых результатов.

**Сюда же чужие истории успеха.** Не знаю, как у вас, но у меня эта мода вставлять везде в книги примеры из жизни десятков людей вызывает, скорее, отторжение:

*Инесса была простым менеджером, когда поняла, что Земля круглая и ...*

*Джон уже тысячный раз подряд не мог заставить себя начать проект, потому что перед стартом он постоянно падал под стол от приступов прокрастинации, но в этот день...*

*У Ивана был свой небольшой бизнес по торговле коробками для котов, в который он вкладывал свое время и душу. И вот однажды...*

Честно, я не особо доверяю всем этим историям. Такое ощущение, что все эти Иваны и Джоны — призраки. Они не зажигают на борьбу. Но даже если вы в них верите, помните, что опираться на них нужно осторожно.

Чужие успехи не должны заменять вашу личную борьбу. В противном случае, вместо собственной победы ваше эго станет насыщаться чужими достижениями. Оно начнет заглатывать Джоновы результаты вместо вашего действия.

Питаюсь чужими историями успеха, вы создаете ложную параллель, что, дескать «вот и мне осталось победить, это же так просто». И теперь уже вместо злобы и настроя на сражение рождается «Сделаю. Обязательно. Это же легко, вон сколько примеров. Завтра сделаю. А лучше — с понедельника».

С того самого чертового понедельника, который почему-то никогда не наступает. А если и наступает, то за ним нет аналогичного вторника.

Здорово, что кто-то сумел. Вы тоже обязательно сумеете, но...

Но, пожалуйста, настройтесь на сражение по всем фронтам, на серьезную работу, а не «пфф, запросто». Иначе вас ждут очень неприятные сюрпризы, ибо противник не из простых.

*«Хм, я пролистал книгу наскоро и увидел немало историй из опыта борьбы некоего Петра Панды. Мне кажется или здесь попахивает двойными стандартами?»*

Все верно, в книге есть мои личные истории побед и проигрышей. Есть и что-то вроде путевых заметок. Я писал их, опираясь на свои наблюдения и ключевые перепаутья. Было бы сложно как-то обойти этот момент в книге, построенной на собственном опыте.

Отличие еще и в том, что я не прошу верить в какие-то призрачные примеры. Есть мой личный путь, перечень действий и результаты. В силу личного примера и реального опыта я более чем верю, тем более — он практический, конкретный и там далеко не только успехи и победы.

## Тайм-менеджмент и списки

Знаю по себе прошлому: прокрастинаторы раз за разом покупают все новые книги по тайм-менеджменту и организации работы, разыскивая в них какие-то особые правила, таблицы и списки, после которых «все точно изменится».

Давайте сразу зайду с козырей: не существует каких-то волшебных таблиц для работы, схем прорыва и прочих списков. Вообще. Никаких. Увы.

Почему? Да потому, что если вы не способны жить по графику и делать нужные дела в свое время, то никакой «самый особый список» или «секреты тайм-менеджмента 7.0» не помогут. Если вы лечите следствие, а не причину, то решения не будет НИ-КО-ГДА.

Вашей прокрастинации выгодно внушить вам, что «вот обложусь правилами, найду какую-то секретную систему, откроют мне какое-то сверхзнание, тогда и заживу пуще прежнего».

Ей выгодно направить вас на путь поиска очередной книги, техники, списка. Пока вы ищете, она спокойно вас жуёт.

По сути, вы раз за разом затыкаете дыры в фундаменте паклей, надеясь, что теперь сработает. Зеленой паклей, паклей со стразами, паклей от известного коуча, какой-то секретной паклей с улучшенной формулой и т. п. Но суть-то одна: дыры в фундаменте в принципе не затыкают паклей.

*Списки и правила тайм-менеджмента как основа изменений ничего не решат. При борьбе с прокрастинацией все куда сложнее и глубже.*

Более того, составление списков и правил управления временем тоже может быть (и часто бывает) еще одним проявлением прокрастинации.

**Работает это просто:**



1. Вы составляете список или набор правил, который уже является имитацией полезного действия.

2. Затем получаете за свой самообман (которому, впрочем, охотно верите) порцию быстрого удовольствия («Какой я молодчина, борюсь же!»).

3. А потом к реальному выполнению дел из списков, правил и методик вы просто не возвращаетесь. Ну или быстро остываете.

В итоге заполненные таблички, тесты и списки так и остаются на пыльных листках и в заброшенных книгах, а прокрастинация и дальше похрумкивает вашей жизнью.

Я уже не говорю о том, что большие списки и сложные техники сами по себе стресс. Раз, два, три, пока еще пахнет мотивацией, возможно, вы и решитесь делать, а потом начнется спад. А подпитки нет. А списки большие. А приоритеты выполнения неявны. А просто скучно, страшно и не хочется. А вот мы уже начинаем от них бегать или игнорировать.

Повторюсь: прокрастинация — это паралич воли. Пока она активна, то не даст вам создать какую-то систему решений на постоянной основе. Никаких привычек, никакого постоянного графика, никакой стабильности.

Не затыкайте дыры паклей. Бесполезно. Нужно сносить негодный фундамент, заливать нормальный и потом уже на нем строить дом. Только тогда, когда списки и контроль времени станут элементом конструкции, а не основой, многое начнет меняться. Никак иначе.

P. S. Серьезная проблема еще и в том, что правила и практические советы по контролю времени и организации труда для обычных людей и прокрастинаторов сильно разнятся. Технические нюансы могут быть абсолютно верны, но... для обычного человека.

Если человеку без прокрастинации расслабление или отдых ничем не грозят, нам с вами это грозит попаданием в цикл и потерей рабочего дня. Мы — другие, мы в зоне риска. С нами нужно иначе во многих аспектах.

Важно не просто знать «как это работает» и «как это правильно с точки зрения тайм-менеджмента», а «как это работает с прокрастинатором» или, например, «как правильно с точки зрения тайм-менеджмента, но для прокрастинатора опасно, и вот почему...». А такое далеко не всегда и не всеми учитывается.



## Книги-информаторы

Еще в эпоху скорби, подбирая очередные книги по прокрастинации в свою библиотеку, я изучал отзывы читателей. Уже тогда, пока еще неосознанно, я время от времени ловил себя на мысли, что с отзывами что-то не так.

Сегодня я в этом подвохе разобрался. Хотите поделюсь?

А посмотрите на отзывы о книгах по прокрастинации. Они всегда примерно одинаковы: «сильные техники», «узнала много нового», «легко читается» и так далее.

*И теперь, внимание, вопрос: «Если эти книги созданы для решения проблемы, то где же тогда массовые отзывы, типа «поборол, спасибо», «ура, уже 2 года живу полноценно» и прочие подобные?»*

А вот их-то как раз куда меньше. То есть: полно отзывов о литературных и информационных достоинствах книги, но почти нет отзывов о решении проблемы. А ведь они и были для этого созданы.

Немного необычно, верно? Но таковы реалии, вы сами можете проверить.

Да, информация нам действительно важна и нужна. Она помогает узнать, понять и примерить на себя. Но в отрыве от «внутренней перековки» и четкой системы изменений она тоже бессильна. Это как закрыть на ночь алкоголика в алкомаркете, дав ему книгу о вреде водки.

У нас же паралич воли, помните? Где найдутся ресурсы для выполнения?

Знания без системы — это суррогат решения:

*Ну вот, умную книжку прочитал, теперь я знаю все ее уловки. Пойду-ка пару постов об этом напишу. И лайков подожду. И комментариев. Вот.*

Собирать информацию и не действовать еще даже хуже, чем не собирать вообще. Почему? А вот последите за мыслью

**Этап 1.** Овладение информацией создает в вас ощущение начала борьбы.

**Этап 2.** Вы все готовитесь и готовитесь, при этом так и не начиная реальную борьбу. А если начинаете, то ненадолго, терпите поражение и снова готовитесь.

**Этап 3.** Подготовка к борьбе со временем становится для вас конечным действием. Это уже не этап, а закрепленный результат. А если совсем просто, то подготовка становится еще одной разновидностью вашей прокрастинации.

**Этап 4.** Идет смещение установок, вы окончательно приучаете себя, что «знать и готовиться» — это и есть конечная цель. И, что самое кислое, считаете подобное каким-то серьезным действием. Хотя по факту вы просто прокрастинирующий теоретик с багажом знаний.

«Просто информация» и «просто техники» без общей системы, плана и постоянных активаторов тоже, увы, не работают.

Отдельно хочу обратиться к любителям таблиц и схем по определению текущего уровня прокрастинации. Мой посыл прост — лучше не надо. И вот почему:

*Вы можете начитать всяких таблиц и тестов, а затем поверить, что «у меня еще не все так плохо, я еще не на самом краю». Просто царский подарок прокрастинации.*

Вы заменили действие оценкой, которая на самом деле ничего не решает. Прокрастинация продолжается, все рушится, а у вас все нормально. Вы же еще не на самом краю, вы же еще огурцом, судя по таблице!

Если прокрастинация есть, ее нужно просто удалять из жизни. Без вариантов. Чем раньше, тем лучше. Вот и вся правда.

Итого: информация — это классно и очень важно, но именно как элемент, а не основа победы. Сама не сдюжит. У нас будет много информации, но как инструмент, а не самоцель. В этом разница.

#### **И еще один момент:**

Информация, которая дана как обычный материал, воспринимается сложнее и запоминается хуже. Прослушали лекцию — забыли лекцию. Чтобы нас зацепило, нужен эффект «проживания» ситуации.

Именно поэтому я постарался усилить эмоциональную тональность, дать больше примеров, сравнений и узнаваемых ситуаций. Так информация откладывается лучше и крепче цепляется за память.

## **И что со всеми этими знаниями делать?**

*«То не работает. Это бессильно. Так не поможет. Джон вон вообще под столом валяется. Так как же тогда делать, чтобы все завертелось?»*

**Вся суть в системе.** Комплексном подходе. Мы встроим все элементы борьбы в единый понятный инструмент, который и станет нашей стратегией. Мы рассмотрим проблемы, изучим важные нюансы и поймем, как конкретно действовать. Не мозаичное, не спонтанное, а четкое знание.

**Теперь психология.** Главный герой, знающий и уверенный боец с прокрастинацией, рождается у нас на психологическом уровне. Там, где все действительно решается. Мы перестанем робко насккивать и начнем осознанно действовать. С совсем другим самооощением.

**Плюс** мы закрепим все практикой. На каждый день (в течение 31 дня) у нас будет свой настрой и план действий. Это не даст остывать и расслабляться.

**А еще** мы накрепко изучим и почувствуем пять основ победы. Это будет наш фундамент, на котором все и будет строиться.

Вот это и будет решением. Оно помогло мне, поможет и вам. Мы не столь уж разные на самом деле. А теперь давайте пока еще коротко познакомимся с командой.

## Наши союзники и помощники

### 5 основ для свержения прокрастинации

Системный подход всегда конкретен. Я собрал в систему пять главных основ, которые помогут нам победить. Вот они:

1. Ненависть к прокрастинации.
2. Цели для роста.
3. Серьезная работа (процесс).
4. Конструктивная (здоровая) злость.
5. Сила привычки и дисциплина.

### Основа первая. Ненависть к прокрастинации

Важно забыть о прокрастинации как о «неудобной проблемке» и увидеть слюнявую зубастую пасть с клыками, которая пожирает вашу жизнь. Перевести уровень ненависти к ней на постоянно-максимальный.

В ней нет ничего милого или слабого. Она чавкает и давится, сжирая вас, вашу жизнь и ваши планы. Она уничтожает ваши мечты пачками. Рушит личные отношения, внутренний мир и самооценку. Это кошмар и беда, а не «неприятная привычка».

Когда вы ее увидите настоящую, без иллюзий, все изменится. Это уже не будет попытка «побороть проблемку» с помощью «вау-мотивации» и прочих дробинки. Это будет серьезная схватка с личным врагом, которого вы по-настоящему ненавидите.

И вот тогда ваша истинная природа, ваша внутренняя суть уже выделит на это совсем другие ресурсы. Вы сами не захотите, чтобы внутри вас жил чужеродный монстр.

И я здесь не стущаю краски, я называю врага своим именем: прокрастинация разрушила миллионы жизней, семей и карьер, она ужасна по своей природе. На ней висят преступления от простых провалов на работе до полного краха жизни, депрессий и даже суицидов. Она не остановится, пока не убьет вас как минимум социально и эмоционально.

Так что на протяжении всей книги мы будем формировать именно образ противника. Естественно, без передергивания и без вранья. Я не стану говорить, что, съев вас, она придет за вашим любимым котейкой или снимет деньги с карты. У прокрастинации достаточно собственных достижений, за которые ее можно презирать и ненавидеть.

*И вот когда вы пропитаетесь этим пониманием, когда у вас сформируется триггер абсолютного зла с конкретным виновником, тогда дело пойдет иначе.*

*«Но разве ненависть — не чисто негативная реакция, которая вредна для человека?» Здесь нужно отдельно объяснить, что я вкладываю в эти понятия и что они будут означать в этой книге:*

Ненависть к чему-то явно отрицательному вполне нормальна. Ненависть к тому, что ломает и разрушает жизнь, к какому-то явно деструктивному явлению — вполне естественна.

Я не прошу начать ненавидеть других или себя. Это абсолютно против моей картины мира. Я за позитив во всех его проявлениях. Но всякое зло ненавидеть нужно, особенно если это зло губительно.

*Когда вы сформируете ненависть к прокрастинации, пропитаетесь ей через чтение этой книги, вы станете для себя VIP-телохранителем, а не пассивным наблюдателем, который не прочь время от времени пуститься во все тяжкие.*

*Только осмысленная, выросшая органично ненависть к сложной зависимости способна решить проблему.*

Как только появится постоянная, стабильная ненависть к этой дряни, у вас уже не получится снова пустить прокрастинацию в свою жизнь. Вы просто не сможете простить ее и принять.

## **Основа вторая. Цели для роста**

На каждом этапе роста человеку обязательно нужна цель. Та, которая действительно вас будоражит и заставляет Хотеть.

Цели — это то, что отличает человека от безвольного кабачка. Они нами двигают, они нас мотивируют, они нас растят. В разделе «Цели» мы будем много и глубоко копать, но пока я скажу азы.

Цель победить прокрастинацию обязательна. Но это лишь верхушка. Победить для чего? Нужны конкретные причины. И вот здесь у нас уже раздолье для других, связанных целей.

Я ставлю цель победить прокрастинацию, чтобы это, в свою очередь, привело меня к цели. А цель может быть какой угодно:

- Смена места жительства и переезд к морю.
- Рост самоуважения и признание в коллективе.
- Обогащение, чтобы выйти из постоянных экономий.

Не для себя? Ну аля, давайте для других:

- Накопить на престижный вуз для ребенка.
- Купить дом, где моим кошкам и собакам будет привольно.
- Начать лучше помогать людям по моему рабочему профилю.

Их много. Они разные. И они работают.

Ваши цели станут тараном, который будет пробивать двери в каждый новый день. Они будут заставлять вас вставать по утрам, больше работать, мощнее расти.

Именно сейчас, когда счетчики обнулены, самое время начать правильно. Но о том, какая должна быть цель и как ее правильно поставить, мы еще потом очень подробно поговорим, пока так, легкая затравочка.

## **Основа третья. Процесс работы (придется пахать)**

Ох, как же сложно начинать усиленно работать после долгой спячки. По сравнению с этим даже работа после отпуска — детский лепет. И все же бояться не стоит. Процесс классный. Он дает силы и заряжает.

Это надежно, это выбор сильных. Не бойтесь серьезного труда, хотя он и непросто дается первое время. Мы с вами изучим массу нюансов по процессу и входу в работу, которые научат нас работать совсем по-другому. А пока — идем дальше.

## **Основа четвертая. Конструктивная (здоровая, спортивная) злость**

Нужная нам злость не имеет ничего общего со злостью типа «Ах, этот Вася, собакин сын и подлец». Наша злость не вносит сумбур и хаос, а заряжает и двигает.

Я так злился, например, когда видел положительные рецензии на книги, о которых я знал, что могу написать лучше и шире. Злился, причем не на авторов книг, а на себя, на свое безволие, которое развила прокрастинация. Авторам же я просто завидовал. И о зависти мы тоже серьезно потом поговорим.

Здоровая злость не отравляет и не ломает характер. После нее нет чувства гадливости и разрухи. Она создает ваше новое «я» взамен старой взломанной версии. Она заставляет сжимать зубы и пахать вопреки. Именно она рождает чемпионов.

*Здоровая злость — это даже когда в первый, второй, пятый раз не получилось, вы все равно упорно поднимаетесь, делаете выводы и снова прете вперед. Это злость на себя с жаждой, томлением, трепетным ожиданием результата.*

Она абсолютно конкретна и развивается по спирали: то, что вызывало у меня неистовые «тоже так хочу» еще, скажем, лет 7 назад, сегодня уже пройденные забавные этапы. Спираль роста благодаря азарту здоровой злости раскручивается постоянно.

Чем большего вы добиваетесь, тем выше темп и результаты. Да, такое состояние будет приходить не каждый день. Нередко злость уходит, ведь постоянно быть на пике нельзя. Но мы научимся злиться правильно и разжигать свою злость легальными способами без ущерба для себя и окружающих.

## Основа пятая. Сила привычки

Беда «книжной борьбы» в том, что знания и техники даются без учета главной проблемы. А главная проблема прокрастинатора проста: у него нет закрепленных привычек.

Мы с вами изучим важные правила формирования и закрепления привычек. Вы сможете контролировать себя и «хватать за руку» при нарушении самодисциплины. Плюс мы научимся избавляться от вредных привычек и узнаем немало полезного.

## Практическая часть: 31 день для закрепления

У нас с вами уже был опыт «просто знаний». От них скоро отвыкаешь, мотивация уходит, самоконтроль падает — и вот уже снова родные болота. Чтобы не остывать, мы в течение месяца будем начинать работу с чтения заметки на день и совета.

Там будут и напутствия, и правила работы, и приемы с фишками, и всякие грязные факты о прокрастинации, чтобы не забывать, что мы боремся с серьезным врагом.

**Почему именно 31 день?** Зайду издалека. Вообще на формирование новой привычки нужен минимум 21 день. Так говорят психологи. Но это зыбкое и не всегда корректное утверждение.

21 день — это только для самых простых привычек, вроде привычки съедать овсяную кашу на завтрак. Здесь механика проста:

*За 21 день мы уже научились заставлять себя заливать овес кипятком и ставить в микроволновку. Итого: нужно единичное волевое усилие, чтобы пошел результат и удовлетворение. Это не так сложно.*

Вот что вышло в результате:

- «Новообращенный» успевает привыкнуть к новым реалиям.
- Формируются новые нейронные связи, которые каждый день упрощают действия.
- Человек начинает воспринимать привычку как нечто важное для себя.
- Получает вознаграждение в виде гордости за свою твердость.



- Психологически человек свыкается и осваивается.

Если же есть уже какие-то сложные структурно негативные привычки, тем более когда их много и когда их нужно заменить правильными, а не просто искоренить, все уже сложнее.

Скажу по себе: фаза явной борьбы была у меня где-то месяца четыре, затем пошел уже явный перелом, а месяцев через семь я уже только корректировал привычки и редко прокрастинировал.

Но при этом:

1) у меня не было этой книги, где сразу все собрано в одном месте и не нужно идти на ощупь;

2) у меня была серьезная запущенная форма прокрастинации.

*Логичный вопрос: «Но почему же тогда 31 день, а не пять месяцев, например?»*

Есть три ответа:

**Ответ первый.** Сразу пять месяцев многих в их текущем состоянии просто напугает. Сомнения и страхи, которые пока растут в вас, как на черноземе, могут разрушить весь порыв и запугать глобальностью.

**Ответ второй.** Наша задача же не в том, чтобы каждый день была новая информация. Суть в правильном начале дня в принципе. В том, чтобы сразу отвоевать себя у прокрастинации сегодня.

*Когда вы начинаете день не с хаотических циклов обновления ленты или массы лишних дел, а с конкретного настроения и информации о враге, у вас уже совсем иной настрой на день.*

*Вы уже помните. Вы уже готовы. Вы уже заряжены. Вас уже сложнее обмануть и «перенастроить обратно».*

**Ответ третий.** «Пакеты в 31 день» можно (и очень желательно) проходить раз за разом. За месяц вы уже отвыкнете от старой информации, освежение знаний важно и полезно.

Серьезный плюс: вы сможете вспомнить конкретный день месяц назад и сопоставить свое состояние «тогда» и «сейчас», увидеть изменения. В тот день вы проиграли или выиграли?

А если и проиграли, то значит сегодня, спустя месяц или три, время реванша. Можно даже завести табличку ваших побед и поражений в каждый конкретный день, почему нет?

*«Но сколько в итоге-то тогда мне проходить, как это вообще понять?»*

За 31 день (при условии постоянной практики, конечно) мы тоже привыкнем к новым реалиям, минимально закрепим привычку и станем анализировать свои действия.

Но есть один серьезный момент: здесь еще крайне важно то, насколько человек «вызрел».

*У кого-то, например, вызревание идет уже давно.* Он уже настолько «в проблеме», настолько устал, что эти знания в него впитаются, как вода в губку, и сразу повалится лавина изменений.

Каждый день, проведенный в состоянии победителя, вы станете светиться лучами счастья. Это желанное, давно выстраданное избавление. В такой ситуации может хватить и 31 дня, чтобы закрепиться на рубежах и расти.

**А кто-то тоже устал, тоже жаждет и все такое**, но не слишком дисциплинирован, например, или работает в сложных условиях. Здесь подойдет больше нескольких месяцев практики.

**А кто-то еще и вовсе не вызрел.** Вроде бы желание и есть, вроде бы уже и камушек в ботинке, но именно камушек, а пока не глыба привязана к ногам.

Здесь придется, возможно, проходить свои 31 дней снова и снова, постоянно фиксируя результаты, анализируя сливы и промахи, запуская ускоренное вызревание.

**Но есть и вовсе сложные ситуации.** Люди, полностью поработанные прокрастинацией. Те, у кого она сделалась основой жизни. Пустила корни, вырастив в «носителе» безволие, фобии, депрессии, физические недуги.

В итоге человек уже так перегорел, свyksя и опустил руки, что пытается бороться скорее просто по инерции.

В этом случае даже просто реанимировать себя к борьбе в первый месяц — уже классно. Ну а потом придется чистить и чистить, повторяя подходы.

И все равно, если будете упорны, честно станете использовать материалы и советы из этой книги, победа придет.

Поверьте старому прокрастинатору, повидавшему всякого!

Если в течение первого месяца вы сумеете хотя бы даже со срывами и ошибками (не намеренными и не слишком частыми, конечно), но контролировать свое «на потом», процесс изменений уже запустится.

Вы уже почувствуете все прелести своей новой версии. Она настолько лучше и комфортней, она так солидней и спокойней, что осмысленно назад вас уже не потянет.

Да, будет не все и не сразу получаться, могут быть падения, но тоска по «другому я» уже не даст вам снова жить в болоте постоянно. Так лично было и со мной.

Вы уже:

- Будете знать, что прокрастинация — враг подлый и страшный.
- Поймете, что можно работать совершенно иначе.
- Измените внутреннее самоощущение и самооценку.
- Увидите, КАК можно счастливо жить без прокрастинации.
- Закрепите немало полезных триггеров.
- Сможете анализировать свой день и научитесь обходить уловки.
- Пройдете первые шаги по пути правильных привычек.

*Поймите, мы с вами в свое время вляпались в одну и ту же кислую историю и получили зависимость, которая никогда не может быть уничтожена полностью. Но ее можно и нужно научиться держать в ежовых рукавицах.*

Не ждите магических кнопок «Отменить прокрастинацию». Не ждите коучинговых обещалок в духе «всем, все, всегда, сразу».

Победите? Как решите сами. Здесь все для победы есть «от» и «до». Но менять себя и пахать в любом случае придется по-взрослому. И разочаровываться придется, и моменты безволия будут. Сложно, но выполнимо.



Закрепим. С мотивацией нельзя бороться только:

- мотивацией и чужими кейсами;
- одной силой воли;
- самоутверждениями без стабильного решения;
- тайм-менеджментом;
- знанием без стратегии действий;
- хаотичными подходами к работе;
- работой без дисциплины;
- движением без конкретных целей.

Нужна четкая система, которая будет вести вас по процессу. И она здесь есть.

## Список новых способностей после чтения

Что же конкретно случится с вами, когда вы погрузитесь в сей труд с головой? А будет следующее:

**Начнете ненавидеть прокрастинацию.** Для этого я дам массу информации к размышлению без передергивания. После нее сложно остаться нейтральным и продолжать жить как раньше.

**Появится здоровая злость на «себя прокрастинирующего».** Вы будете заряжены на то, чтобы надавать себе тумаков и стать трудолюбивым.

**Будете знать уловки и каверзы нашего врага.** Я расскажу о ловушках прокрастинации, ее любимых фишках, точках срыва и прочих гадостях. Вы научитесь отслеживать моменты, когда в вас включается прокрастинатор.

**Зафиксируете образы и установки.** У вас наготове всегда будут приятные и неприятные ассоциации и сравнения, которые будут вас питать и давать силы для борьбы, и упрощать узнавание проблем и ловушек.

**Получите правила для работы и жизни после изменений.** Не все старые правила жизни подходят для человека, от которого «отцепили» прокрастинацию. Придется выбросить немало хлама, который мы раньше не замечали.

Также я подготовил полезные советы и установки из гуманистической и позитивной психологии, которыми успешно пользуюсь сам. Думаю, они и вам понравятся.

**Сформируете правильные привычки и откажетесь от старых.** В течение месяца вы будете начинать новый день с плана и погружения, плюс — будете отслеживать результаты. Это дисциплинирует и помогает вам сформировать нового человека, не зараженного самообманом. А затем будут другие полезные привычки и другие реалии.

*Только, пожалуйста, ни в коем случае не бегите сразу к 31-дневной практике. Обязательно дойдите до нее, как и задумано, в процессе чтения, иначе магия не сработает и вы не пропитаетесь как надо. Вы будете попросту не готовы сразу меняться.*

## А дальше мы сделаем так...

**Сначала изучим особенности, виды и признаки прокрастинации.** Даже те, кто уже читал другие тематические книги по нашей проблеме, увидят немало нового. А уж кто не читал — вообще ураган открытий.

**Затем мы узнаем, как конкретно и в каких сферах она разрушает нашу жизнь.** Подобное нужно, чтобы лишиться последних иллюзий. Чтобы понять, наконец, что там все, финиш, это точно не «неудобная привычка».

**Параллельно пройдемся по «усилителям», которые активируют в нас прокрастинацию и питают ее.** Много, ох многое, будет узнаваться и от многого охаться.

**Не обойдем стороной и союзников.** Научимся формировать привычки, укреплять силу воли, работать в режиме потока, правильно злиться и еще много чего хорошего и нужного.

**А потом начнется практика.** Каждый день в течение месяца мы будем учиться правильно входить в работу и не выходить из нее без надобности.

## **Отдельно об отвлечениях в соцсетях и Интернете вообще**

Проверка почты без конца. Скачки по соцсетям. Отслеживание комментариев. Тонны новостей, от которых уже становится тошно. Игры. Мессенджеры. Ааааа...

Увы, сегодня многие живут в непрерывном цикле обжорства виртуальной информацией. Они уже устали. Они истощены. Эта лавина не дает подняться и работать нормально. Уже не человек, а информационный зомби, который маниакально охотится за лайками, новыми постами, сообщениями и еще черт знает чем.

Если вас серьезно приварило к смартфону, ПК, планшету или ноутбуку, то это уже не привычка. Это тоже зависимость. И поскольку прокрастинация и зависимость от Сети связаны, мы будем учиться истреблять обеих.

Вводная часть на этом закончена, предлагаю приступить к сути.

## Прокрастинация. Давайте познакомимся

### Что такое и как работает прокрастинация

Немного классики:

*Прокрастинация — это привычка откладывать на потом дела и решения, которая впоследствии приводит к массе проблем и зависимостей, начиная от психологических и заканчивая социальными, карьерными и физиологическими.*

Простая схема прокрастинации:

**1. Нежелание делать что-то нужное сейчас** — эмоциональный бунт против выполнения нужных задач. Вы заранее понимаете, что придется окунуться во что-то скучное, стрессовое, малоинтересное и т. п. Вам это дискомфортно, вы ищете варианты «побега».

**2. Замена нужного вредным, ненужным или малополезным.** Вы находите варианты побега: подбираете более простые (интересные, удобные и т. п.) альтернативы текущим задачам. Только вот задачи — скучные и долгие, а альтернативы приносят быструю отдачу.

Как вариант, вы выбираете задачи, которые мимикрируют под полезное действие. Договор с собой происходит быстро: вы обещаете себе сделать нужное «чуть позже».

- Сесть за курсовую — сложно и страшно. Смотреть сериал — сразу классно.

- Сесть за курсовую — сложно и страшно. Обсуждать в мессенджере три часа, как пишется курсовая у других, — вполне себе.

**3. Эмоциональные и реальные проблемы от откладывания.** Вы понимаете, что снова обманули себя и снова не выполнили обязательства. Обещание себе не повторять подобное.

**4. Повторение подобного.** Когда ситуация повторяется, вы, забыв про обещания, снова пасуете. В итоге снова прокрастинация. И так по кругу.



## Выпускаем адвоката

Вообще откладывание на потом как нерегулярное действие — вполне рациональный и нормальный процесс, который ни в чем плохом не замечен. Есть, правда, три нюанса:

**Нюанс первый.** У прокрастинаторов откладывание носит систематический лавинообразный характер, когда человек уже не может не откладывать постоянно.

**Нюанс второй.** У прокрастинаторов откладывание иррационально: то есть откладывание дел или решений не улучшает, а только ухудшает ситуацию.

**Нюанс третий.** У человека без прокрастинации откладывание побеждается обычным волшебным пенделем «надо», а вот у прокрастинатора уже нет. Вы уклоняетесь в пользу «не решения».

А еще в прокрастинацию встроен целый комплекс прогрессирующих негативных изменений, которые ведут напрямик к деградации человека. Социальной. Психологической. Карьерной. И еще много каким.

Часть видных специалистов уже давно требуют внести прокрастинацию в Международную классификацию болезней. Пока, правда, еще вроде бы не внесли, но, думаю, это дело времени.



Прокрастинация ужасна и одновременно уникальна тем, что умеет мимикрировать под естественное состояние своего носителя.

Она настолько «вгрызается в голову», что зачастую невозможно уже отделить свои мысли от ее мыслей и свои «хочу» от ее «хочу». Человек попадает в зависимость и уже попросту не может рационально управлять собой, своим временем, мечтами, планами и вообще чем угодно.

Видели фантастические фильмы, где злобные инопланетяне присасываются к людям, подчиняя их своей воле? Все то же самое, только прокрастинация.

Как бывший прокрастинатор могу сказать: это было вязкое и беспомощное время мощнейшего тумана, время паралича личности.

Ядовитый гипноз, который день за днем, год за годом рушит тебя и твое эго. И ты это чувствуешь. И вроде брыкаешься. И вроде хочешь сбежать. Но в итоге — снова болото, снова ментальная разруха и снова все плохо.

**Прокрастинация** — это ваше бесправие. Вы уже не имеете власти над собой, хотя она и внушает вам обратное.

**Прокрастинация** — это безволие. Подобрал к вам пароль, уже не вы, а она сидит под вашим аккаунтом в игре под названием «жизнь».

**Прокрастинация** — это слитая жизнь, проведенная в хаосе, стыде и оправданиях, даже если вы совсем этого не заслуживаете и вполне можете жить иначе.

Человеку со стороны, не изъязвленному сей болезнью, обычно сложно понять прокрастинатора. Для обычных людей такие проблемы часто кажутся пустяшными. Искусственно наигранными, раздутыми, преувеличенными. Этакой нелепой «детскостью», которую глупо брать в расчет.

Но тот, кто уже в рабстве, знает: там нет шуток. Там все плохо.

## Почему так легко заразиться прокрастинацией?

Потому что в ней легко топить любые проблемы, страхи, нерешительность, сложности. Она сразу дает решение и небольшой пряничек. Правда, с начинкой из... гхम्म, но дает.

Прокрастинация — очень удобное укрытие, универсальный избавитель от всего на свете. Не нужно долго думать, бояться, ломать себя, принимать сложные решения. Любая проблема решается простым «Отложи это, дружок».

- Задача пугает? Паника и дискомфорт? Просто отложи это!
- Я не хочу делать эту нудятину. Скучно? Просто отложи это!
- Я потерялся в проекте, не знаю, с чего начать. Растерян? Просто отложи это.
- Я боюсь наделать ошибок. Появляется страх? Да отложи ты это, дружок!

Любые откладывания у прокрастинации всегда оправданы. Вообще, подкидывать вам оправдания — ее любимая фишка.

### Типичные оправдания:

- У меня сейчас не то настроение, нет смысла начинать.
- У меня мало информации, нужно еще пособирать. Неделю или даже месяц. Или лучше — пять.
- Приступлю, когда мне явно захочется это сделать!
- Я все равно уже не успею, там много.
- И т. д. и т. п.

Чтобы убедить вас отложить дела или решения, прокрастинация пойдет на любые уловки и подлости. Будет врать, запугивать, обещать, подменять смыслы, находить виновных, взывать к разуму и применять любые виды геноцида.

Уговорила? Отложили? Класс!

И вот уже сразу пряничек от злобной старушки: ласковое солнышко льется на лужайку с розовыми единорогами. И снова пугающие дела где-то далеко, и вы, радостно насвистывая, нырнули в сериальчик или пошли шить «жутко нужную» подушку для вашей таксы.

Да, дела вернутся и похмелье будет серьезным, но ведь можно снова «Отложить это». А если уже отложить нельзя, ведь можно сделать в режиме цейтнота, наконец. Ну да, как попало, но сделать же... А и если и не сделать, то где наша не пропадала!

Постепенно такой подход к делам становится нормой, и человека всасывает с ушами. Добро пожаловать в рабство, откладывающий дружок...

## Все дело в дофамине

Есть такой нейромедиатор — дофамин. Он же один из четырех гормонов счастья. Отвечает за удовольствие от работы, вознаграждения, ощущения от приятных результатов.

Да, нередко гормоном счастья называют еще и нейромедиатор серотонин, но принцип их работы разный. Дофамин дает «вспышки» счастья, создает эйфорию и обладает возбуждающим свойством. Серотонин же обеспечивает «равномерное счастье» и хорошее настроение. Он имеет, скорее, успокаивающий эффект. Два остальных нам совсем не нужны, их пропустим.

Когда мы работаем правильно, без прокрастинации, то дофамин мы получаем дозированно. Закончили сложный раздел статьи? Получили. Связали сложную схему в простое решение? Еще. Укладываемся в срок? Нате. Начальник сказал «Ого-го какой отчет классный, хоть женись на нем»? Вот и дофамин.

Больше всего дофамина мы получаем:

**Когда мы видим, что цель достижима, и мы к ней приближаемся.** Прилив дофамина дает силы, настрой и желание продолжать. Появляется ощущение внутреннего комфорта, жажда результата.

**Когда мы что-то закончили и/или получили оценку результата.** «Да, я сделал это!», «Теперь все поняли, как я крут!», «Ура, я нашел решение!». В эти моменты ваше удовлетворение зашкаливает именно из-за дофамина. Чем сложнее задача и весомей для вас результат, тем больше выброс дофамина.

Такой дофамин честен и приятен, но есть одна особенность — нам всегда хочется больше. Проблема в том, что даже самые большие выбросы дофамина скоротечны. За приливом следует отлив, а отлив мы не хотим.

Мы особенно скучаем по выбросам дофамина в периоды рутинной работы, отсутствия быстрых успехов и прочее безвременье, потому что:

- 1) в эти моменты не испытываем чувства вознаграждения и комфорта;
- 2) дофамин еще и гормон мотивации, он возбуждает, дает энергию и удовлетворение, помогая продолжать действие.

## Нейронные связи

Чтобы проще находить вознаграждение или ощущение удовольствия, мозг создает дофаминовые нейронные связи. Это такие шаблоны, которые формируются на основе нашего прошлого опыта дофаминовых всплесков.

### Пример:

Простые смски нам обычно скучны и малоинтересны, но вот смски о поступлении денег на карту мы просто обожаем! Когда мы их видим, сразу как-то мир ярче и песни звонче, верно ведь? Это все как раз из-за первичного всплеска дофамина. Когда же видим сумму (а особенно если она больше ожидаемой), выброс дофамина усиливается.

Почему так вышло? Потому что мозг отследил наши первые реакции на связку «Я — смска о зачислении» и понял, что нам от этого здорово. Вот он и создал шаблон, автоматизировав реакцию «Я + смска о зачислении = ведро дофамина».

### Теперь о нейронных связях и нашей проблеме:

Как мы выяснили, правильный дофамин мы получаем за честные нейронные связи вроде «работаю — получаю дофамин». Есть даже легальный вариант получить больше «правильного» дофамина за те же деньги — разбивать задачу на этапы.

Если раньше мы получали дофамин только в конце общей задачи, то теперь мы получаем его чаще:

- Уже не «одна общая награда за подготовку интервью со звездой N»,
- А несколько наград поменьше за «собрать информацию об N», «написать пять нестандартных вопросов», «создать структуру интервью» и так далее.

Теперь уже выполнение каждого этапа дает дофамин, в котором мы и сами купаемся, и используем как мотиватор для дальнейшей работы. Да, при поэтапном выплескивании его меньше, чем при разовом выбросе награды за сложную работу, но все равно будоражит, награждает, помогает не опускать руки и двигаться вперед.

Это были правильные нейронные связи. Теперь о неправильных.

Итак, мы садимся работать. Задача нас пугает или она, допустим, скучная. Или мы не в том настроении, или что-то нам мешает. Главное, мы понимаем, что дофамина нет и пока не предвидится. А его хочется, хотя бы для того, чтобы вообще приступить к задаче. Для разгона.

Вот тогда-то мы и открываем для себя дивный мир быстрых вознаграждений и «серого дофамина». Мы начинаем браться не за то, что нужно, а за то, что принесет быстрые всплески дофамина.

- *Написать пост, и чтобы потекли лайки в соцсетях? – Дофамин.*
- *Ковыряться во второстепенной задаче? Тоже дофамин.*
- *Проверять каждые 20 минут почту, кидаясь отвечать на совсем не срочные сообщения? Да, мы же вроде как-то что-то делаем, значит будет немножко дофамина.*

В итоге мозг решает, что рабочие нейронные связи — прошлый век, вот и формирует новые уродливые связи, в которых везде уже вплетены отвращения.

Все. Теперь мы работаем уже не по старым добрым шаблонам с честным дофамином, а по «серым схемам». Они вроде как и тоже дают всплески, но: 1) всплески очень слабые; 2) чтобы

получить еще, мы загоняем себя в циклы отвлечений и откладываний; 3) мы разучиваемся работать нормально, потому что наши старые связи стерты.

В результате мы настолько подсаживаемся на дешевый (быстрый, серый) дофамин, что вернуться к стабильной, правильной работе нам очень сложно. Мы уже избалованы быстрыми всплесками и живем по серым схемам.

Итог вы знаете: это колесо крутится бесконечно, а с каждым кругом укачивает все сильнее.

**Наша задача** с помощью практики, переосмысления, смены привычек и даже самопринуждения вернуть нормальные дофаминовые связи, пока совсем не укачало.

Р. S. Кстати, дофамин вырабатывается еще и при прогулках, занятиях спортом, правильном питании, какой-то полезной социальной активности и даже приятных телесных и внутренних ощущениях. Поэтому советы, касающиеся спорта, отдыха, питания, медитаций и т. п. — вовсе не дань моде или навязывание здорового образа жизни. Это нам реально полезно и выгодно, игнорировать не стоит.

Р. Р. S. Как ни странно, и позитивное, и даже негативное мышление тоже формируют дофамин. Вы получите всплески, и если находите подтверждение своей теории «все люди сволочи», и если еще раз убеждаетесь, что «в мире полно чудесных людей».

Как это касается нас? Напрямую. Наши изменения при борьбе с прокрастинацией требуют позитивного мышления (позже мы поговорим о причинах и правилах). И, если с одной стороны мы будем стараться мыслить позитивно, а с другой — зарабатывать дофамин на сволочках, выйдет полная ерунда.

Отсюда вывод: с негативом нам теперь не по пути, пора на светлую сторону.

## Мифы о прокрастинации

Некоторые отчаянные головы утверждают, что прокрастинация — это не только плохо, но даже и вовсе хорошо. Так ли это на самом деле? А давайте разбираться.

### Миф 1. Быть прокрастинатором порой даже полезно.

Есть мнение, что прокрастинация порой даже полезна. Что, дескать, она помогает нам защититься от выполнения тех задач, которые мы не хотим выполнять или которые можем выполнить лучше, если возьмем паузу.

Да, некоторое рациональное зерно в этом есть: порой и вправду стоит взять паузу, чтобы более мощно и креативно подойти к задаче. Такое помогает. Это была хорошая новость.

А теперь новость плохая:

**Формат взятия пауз для нас — ловушка.** Он подойдет только тому, кто либо не знаком с болячкой, либо уже полностью подчинил себе прокрастинацию. Тому, кто легко может себе позволить периодически ослаблять вожжи и не срываться. Для зависимых же от прокрастинации — это табу.

Приняли миф на веру? Будьте уверены: скоро вы на нем создадите для себя целую религию. Целый комплекс оправданий, которых хватит на поселок городского типа.

*«Кто я такой, чтобы спорить с психологами? Раз говорят, что полезна, то так оно и есть. Я целых 300 преимуществ прокрастинации видел в одной статье». И все, пропал человек. Сами себя обманули, сами страдаете.*

Но правда такова: если привычка ухудшает качество жизни на постоянной основе — это регресс и проблема, без вариантов.

Повторюсь: прокрастинация может быть отчасти полезна, но только для незараженных или очень опытных победителей и только под тотальным контролем. В большинстве же случаев, по крайней мере в первые месяцы, вообще выкиньте это из головы и даже не пробуйте. Сомнет, обманет и снова подчинит.

**Миф 2. Прокрастинация нам вовсе не опасна, нельзя считать ее врагом, потому что она — часть нашей психики.**

Тезисы мифотворцев:

- Это часть вашей психики, поэтому прокрастинацию нельзя воспринимать как противника.
- Побуждения прокрастинации благородны, она лишь пытается защитить вас от провала и последующего чувства унижения.

Я, признаюсь, даже оторопел, некогда прочитав эти тезисы в достаточно популярной книге о писательском мастерстве. По-моему, люди с такими взглядами изначально не разбираются в предмете разговора.

Прокрастинация — не часть нашей психики. Часть психики — это чувство страха, например. Оно появляется при рождении и действительно крайне важно для человека. Это очень серьезный защитный механизм.

Но вот паранойя, панические атаки, прокрастинация, фобии и т. п., вытекающие из того же страха, — это далеко не часть нашей психики, а уже приобретенные отклонения. Наросты на нашем психическом здоровье.

А иначе можно договориться до того, что и социофобия, например, тоже часть нашей психики. Она же тоже преследует благородные цели и тоже защищает нас от стрессов встречи с людьми. Так можно начать оправдывать любые, даже вредные и опасные отклонения.

Правда проста: прокрастинация — это приобретенный невроз с тенденцией к постоянному прогрессированию, и, если с ним не бороться, он вас уничтожит как самостоятельную, самодостаточную личность. Вот и все.

**Миф 3. Прокрастинация развивает креативность, помогает увидеть цель четче и разработать идеальный способ решения.**

А далее обычно идут примеры о том, как, например, какой-нибудь креативщик написал средненький сценарий, затем отложил его на год, а через год вернулся к нему и сотворил шедевр. Этакая старая добрая подмена понятий то ли ради самоуспокоения, то ли ради «вау-эффекта».

## **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.