

Игорь Бобровский

# КРИМИНАЛЬНОЕ ДЕЛО О ПРОКРАСТИНАЦИИ И ШВАЙНЕХУНДЕ

Как не стать жертвой преступной  
деятельности Прокрастинации и ее  
сообщников



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Игорь Бобровский**  
**Криминальное дело**  
**о Прокрастинации и**  
**Швайнехунде. Как не**  
**стать жертвой преступной**  
**деятельности Прокрастинации**  
**и ее сообщников**  
**Серия «В плену у Швайнехунда»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70218298](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70218298)*

*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Прокрастинация – вам знакомо это понятие? Вы страдаете от нездорового стремления постоянно откладывать выполнение важных дел на потом, из-за чего часто сталкиваетесь с неприятными последствиями? Если да – то это книга для вас! В книге показаны наиболее часто встречающиеся виды прокрастинации, вскрыты настоящие причины ее возникновения и описаны способы взаимодействия с ней. Истинная ценность книги в том, что она является практическим

пособием. В ней даны эффективные, простые и стопроцентно работающие техники преодоления прокрастинации, многократно проверенные самим автором и его окружением в реальной жизни. Для раскрытия такой серьезной темы как прокрастинация автор выбрал “несерьезный” детективный жанр, что делает чтение не только полезным, но и увлекательным. А мягкий юмор, которым пронизана книга, придает ей определенный шарм, благодаря которому она читается легко и приятно.

# Содержание

Соглашение об использовании информации	6
Благодарности	9
Предисловие автора	10
Вступление	15
Пролог	17
§1. Преступники	21
§2. Жертвы	37
§3. Оперативно-розыскные мероприятия	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Игорь Бобровский Криминальное дело о Прокрастинации и Швайнехунде. Как не стать жертвой преступной деятельности Прокрастинации и ее сообщников**

*«Завтра – это путь в никуда. Говоря «завтра», мы, по сути, отказываемся жить здесь и сейчас. Никто из нас не знает, сколько ему отмерено. Может – час, может – век. Но если здесь и сейчас ты не сделаешь того, что предоставила судьба, то, скорее всего, не сделаешь этого никогда.»*

**Андрей Васильев «Тень света»**

# **Соглашение об использовании информации**

Электронная книга «Криминальное дело о Прокрастинации и Швайнехунде. Как не стать жертвой преступной деятельности Прокрастинации и ее сообщников» (далее по тексту – электронная книга) защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории Украины, России, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Все авторские и смежные права принадлежат Игорю Бобровскому.

Дальнейшее воспроизведение всей электронной книги или любой ее части, даже абзаца, сохранение текста или всей электронной книги в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации, запрещается.

Электронная книга предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть». Она подготовлена для того, чтобы предоставить наиболее точную и достоверную информацию об обсуждаемом в ней предмете, доступную автору на момент ее подготовки. Принимая во внимание быстро меняющиеся условия обитания в сети интернет

и высокую скорость происходящего в ней информационного обмена, автор оставляет за собой право корректировать свою точку зрения и вносить дополнения и изменения в текст настоящей публикации, исходя из вновь открывающихся обстоятельств.

Электронная книга имеет единственной своей целью предоставить читателю информацию по рассматриваемым в ней вопросам и распространяется с пониманием, что автор, издатель и законный распространитель электронной книги не претендуют на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов. Если необходима юридическая или профессиональная помощь по затронутой тематике, следует обращаться к соответствующим официальным службам. Автор, издатель и законный распространитель электронной книги не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и/или неправильное применение ее материалов.

В электронной книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение издателя и законного распространителя электронной книги может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни издатель, ни автор, ни законный распространитель электронной книги не несут какой-либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после изучения ее материалов, а также за неверную интерпретацию ее

содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем на основании информации, изложенной в электронной книге, совершаются им на собственный риск и не накладывают ни каких обязательств на автора, издателя или законного распространителя настоящего издания.



# Благодарности

В первую очередь я хочу поблагодарить самого себя, как бы нескромно это не звучало. За то, что я не смалодушничал, не «спрыгнул» с проекта, не бросил его на полдороги, а довел до конца. Зная себя – и это не пустые слова – я мог начать какое-либо дело и вскоре его бросить, если оно мне не по душе. Увы, так бывало со мной уже не раз. Однако, с тех пор, как я начал практиковать описанные в книге техники, подобные ситуации стали происходить со мной значительно реже.

Кроме того, я искренне благодарен всем тем людям, которые, вольно или невольно, способствовали появлению этой книги. Это эксперты и коучи, у которых я в разное время обучался и почерпнул немало ценных знаний. Дмитрий Смакотин, Илья Шарель, Николай Латанский, Владимир Довгань, Артем Нестеренко – вот далеко не полный список людей, оказавших влияние на мою картину мира.

Но особо мне хотелось бы выразить свою искреннюю благодарность Александру Доценко, моему бессменному наставнику по писательскому ремеслу. Во многом именно благодаря ему я не бросил начатое и довел дело до конца.

И, разумеется, я хочу поблагодарить свою чудесную семью, которая мотивирует меня на разнообразные свершения просто одним фактом своего существования.

# Предисловие автора

Когда я закончил писать свою книгу «В плену у Швайнехунда или шокирующая правда о негативных убеждениях», то с изумлением обнаружил, что она получилась достаточно объемной. Она освещала немалый пласт разнообразных тем, в той или иной степени связанных с происками Внутреннего Швайнехунда и его подручных.

И мне пришло в голову, что многим людям возможно и не нужен такой громадный объем сразу. Зачастую им необходима какая-то одна конкретная тема, которая помогает решить их нынешнюю острую проблему. Я спросил мнение у своих друзей, знакомых, коллег и иных компетентных лиц. Они подтвердили мою догадку. Поэтому я решил написать несколько небольших книг, каждая из которых будет раскрывать какую-то одну злободневную проблему и давать практические рецепты ее решения.

Для тех же пытливых умов, которые не удовлетворяются знакомством с отдельными эпизодами и жаждут «посмотреть кино полностью», я рекомендую прочитать мою книгу «В плену у Швайнехунда или шокирующая правда о негативных убеждениях» целиком.

В данной книге речь пойдет о прокрастинации. Я выбрал эту тему для новой книги потому, что сам многие годы страдал от этого недуга и прекрасно знаком с ним изнутри. Кро-

ме того, мне достоверно известно, что в нынешнее время эта проблема беспокоит многих людей.

А для того, чтобы книга не отпугивала сухим академическим текстом и читалась с интересом (во всяком случае мне бы очень этого хотелось), я решил написать ее в криминальном жанре, в виде подборки из материалов следствия и соответствующей справочной информации. А главы, в соответствии с духом жанра, решил назвать параграфами.

Вполне возможно, что реальное следственное делопроизводство выглядит совсем по-иному, нежели я здесь изобразил, и профессионалы сыскного дела справедливо могут указать мне на кучу несоответствий. Так я и не стремился к полной идентичности, мне хотелось всего лишь придать своей книге легкий детективный колорит.

Короче, книжка моя, что хочу, то и делаю. Как говорят в Одессе, кому какое что.

Что же ожидает читателя в этой книге?

В § 1, названном «Преступники», вы познакомитесь с личными досье фигурантов дела, которые обманным путем принуждают вас откладывать важные дела на потом, тем самым ввергая в пучину проблем, узнаете, какие уловки они используют, в какие личины рядятся, чтобы усыпить вашу бдительность. В результате вы научитесь немедленно и безошибочно выявлять их воздействие на вас, что позволит вам осознанно относиться к происходящему и строить эффективную защиту.

Из §2, именуемом «Жертвы», вы узнаете, какие проблемы создают своим жертвам преступники, какую боль они им причиняют своими действиями, научитесь видеть истинную причину ваших злоключений и перестанете винить в них только себя.

Изучив §3, «Оперативно-розыскные мероприятия», вы научитесь определять, действительно ли Прокрастинация уже появилась в вашей жизни и начала пагубно на нее влиять, и в какой личине она к вам прилепилась. Вы узнаете, по каким признакам можно распознать истинную прокрастинацию, чтобы не спутать ее с чем-то другим, например, с обычной ленью.

В §4, «Меры пресечения», вы ознакомитесь с наиболее эффективными способами прекращения преступной деятельности злоумышленников и ликвидации ее последствий. Другими словами, с помощью простых и эффективных техник вы научитесь в кратчайший срок убирать прокрастинацию из своей жизни и не позволять ей появляться в будущем.

В §5, «На свободу с чистой совестью», предложена стратегия, используя которую вы сможете создать в вашей жизни условия, не допускающие появление такого рода злоумышленников как Внутренний Швайнехунд и Прокрастинация в принципе. Иначе говоря, вы выработаете против них стойкий иммунитет.

В §6, «Пресс-конференция», вы познакомитесь со злободневными вопросами, которые беспокоят заинтересованных

данной темой людей и прочитаете полученные на них глубокие экспертные ответы. Некоторые вопросы, заданные на пресс-конференции, в книге не рассматривались, поэтому читателю будет полезно с ними ознакомиться.

§7, «Чек-лист «Оперативные задания», предложит вам профессионально составленный чек-лист, в котором в полном объеме и необходимой последовательности собраны все оперативные задания, представленные в книге. Это даст вам возможность, не отвлекаясь на поиски в тексте, шаг за шагом их выполнить и получить максимальный результат.

Как правильно читать данные материалы расследования, чтобы получить максимальную пользу?

Вначале просто прочитайте всю книгу целиком, ни на чем особо не концентрируясь. Таким образом вы сможете охватить общий смысл произведения и понять замысел автора.

После чего внимательнейшим образом прочитайте каждый параграф и вникните в смысл.

В некоторых параграфах вы увидите разделы «Оперативные задания». Это практические задачи, которые обязательны к выполнению. Иным способом вы результатов не достигнете. Ибо только практика – мерило истины.

Повествование в книге ведется от имени некоего Георга Биберманна – ведущего эксперта по Швайнехундам и Прокрастинациям, которого следственный комитет привлекал вначале к расследованию в качестве консультанта, а после поручил подготовить выборку из материалов дела к публи-

кации для широких масс, придав им литературный вид.

Поэтому далее с заявленной темой вас продолжит знакомить один из лучших специалистов в данной сфере господин Биберманн, которому я с удовольствием передаю слово.

Эксперт Георг Биберманн – это не совсем я, но в чем-то он сильно на меня похож. Я считаю его своим «alter ego».

**СЛЕДСТВЕННЫЕ, СПРАВОЧНЫЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УГОЛОВНОМУ ДЕЛУ «О ШВАЙНЕХУНДЕ И ПРОКРАСТИНАЦИИ», СОБРАННЫЕ И ОТРЕДАКТИРОВАННЫЕ ВЕДУЩИМ ЭКСПЕРТОМ ПО ПРОКРАСТИНАЦИЯМ И ШВАЙНЕХУНДАМ ГЕОРГОМ БИБЕРМАННОМ**

# Вступление

После успешно завершённого весьма шумевшего и резонансного дела «О Прокрастинации и Швайнехунде» пресс-центр следственного комитета принял решение опубликовать часть материалов, посчитав очень важным познакомить с ними широкую публику, дабы та, ежели что, тоже была начеку.

Мне как эксперту, давно изучающему деятельность данных фигурантов, было сделано предложение ознакомиться с материалами дела, проработать их, добавить необходимую справочную информацию и оформить в небольшую книгу, тем самым придав им литературный формат, более удобоваримый для читателя.

Что я здесь с большим удовольствием и делаю. А уж насколько мне это удалось – судить вам.

P.S. Кроме того, чтобы мои записки не носили чисто теоретический, информационный характер, а были практически применимы и принесли реальную пользу читателям, в особенности тем, кто уже столкнулся с Прокрастинацией и Швайнехундом, и даже пострадал от их действий, я позволил себе разместить в тексте практические упражнения, названные «Оперативные задания», выполнение которых поможет читателю пресечь деятельность злоумышленников, если таковая у него уже наблюдается, либо противостоять ей при

угрозе оной.

*Ваш Георг Биберманн, ведущий эксперт по Швайнехундам  
и Прокрастинациям*



# Пролог

## *Документ 1*

Из материалов дела

*Протокол осмотра места происшествия (отрывок)*

Потерпевший М. обнаружен в своей квартире в состоянии полной прострации и глубокой депрессии, сменяющейся приступами маниакального возбуждения. В ответ на вопросы следователя бессвязно отвечал, что жизнь его кончена, что он все профукал, завалил крупный проект, всех подвел, от него все отвернулись, его бросает жена и теперь жить ему незачем. Периодически грозился наложить на себя руки. При этом он путано обвинял в своих злоключениях каких-то непонятных существ, которых называл то Маньяна и Мюллер, то Швайнехунд и Прокрастинация. С его слов, они вначале втерлись к нему в доверие, а затем незаметно подавили его волю, заставили его делать плохие вещи и, что намного важнее, не делать хорошие, чем практически загубили его жизнь и нанесли непоправимый моральный и материальный ущерб. Он требовал непременно их разыскать и призвать к ответу, а лучше всего, расстрелять на месте. Во время осмотра потерпевший метался по комнате и периодически дико вскрикивал, словом, находился в не совсем адекватном психическом состоянии, поэтому следователем было

принято решение допросить пострадавшего позже, когда его психика немного стабилизируется.

*Конец отрывка*

## **Документ 2**

Из материалов дела

*Протокол допроса пострадавшего М. (отрывок)*

*Следователь:*

Как давно вы знакомы с преступниками?

*Потерпевший:*

Со злоумышленниками знаком давно. Вначале я не знал их настоящих имен и рода занятий. Они называли себя сеньора Маньяна и герр Мюллер. Только много позже мне стало известно, что это – Прокрастинация и Швайнехунд и что они международные преступники-рецидивисты.

*Следователь:*

Откуда вам стало известно, кто они такие на самом деле?

*Потерпевший:*

Мне в руки попала книга Игоря Бобровского «В плену у Швайнехунда или шокирующая правда о негативных убеждениях», где очень подробно, просто и понятно объяснялось абсолютно все об этих типах. Я и до прочтения книги уже начинал что-то подозревать, а тут просто как пелена с глаз спала! Я понял, что это они и есть! А последующие события

подтвердили мою догадку.

*Следователь:*

Как развивались ваши взаимоотношения?

*Потерпевший:*

Они утверждали, что являются моими доброжелателями и беспокоятся исключительно о моем благе. Уверяли, что их главная задача в том, чтобы мне было уютно и комфортно жить, и чтобы я в жизни ни о чем не беспокоился и совсем не напрягался. А Маньяна особенно напирала на то, что в жизни должна быть полная «акуна матата» – хрен его знает, что это такое, но, видимо, что-то очень клевое – и постоянно мне напевала: «don't worry, be happy». Они были весьма убедительны. Я легковерно начал следовать их советам и на все «забил». Я не хотел «worry», я хотел быть всегда «happy». За что и поплатился.

*Следователь:*

Что с вами произошло в дальнейшем?

*Потерпевший:*

Вначале все было хорошо, мне жилось по-кайфу, без забот и напрягов. Потом начались проблемы. Потом – большие проблемы. Они накапливались, как снежный ком. Я из состояния беззаботности попал в состояние хронического стресса и нарастающей депрессии. Злоумышленники сделали так, что я все время откладывал важные дела на потом, не делал их вовремя, из-за этого ничего не успевал, жил и работал в режиме аврала. У меня завал на работе, непонятки с

друзьями, финансовые проблемы, то есть, куча долгов, разводная ситуация дома, депрессия... короче, жуть! Как жить дальше, даже не представляю...

*Конец отрывка*

# §1. Преступники

## *Документ 3*

Из материалов дела

*Личное досье: Прокрастинация (фрагмент)*

*Классическое определение:*

Прокрастина́ция (от англ. procrastination «откладывание», «промедление»; от лат. procrastinatio с тем же значением, восходит к cras «завтра» или crastinum «завтрашний» + pro- «для, ради») – в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

*Криминальное определение:*

Прокрастинация (кличка в преступном мире: «Сеньора Маньяна» или просто «Маньяна», что по-испански означает «завтра»).

Происхождение: не определено. Возможно, испанка или латиноамериканка, но это не точно.

Являет собой преступную сущность, паразитирующую внутри человека и всячески удерживающую его от выполнения важных дел и принятия важных решений, обманным путем убеждая его в том, что лучше отложить их на потом, на завтра, а сейчас заменить их на более приятные занятия, ти-

па залипнуть в социальных сетях, посмотреть сериал, попить кофейку, пивка и так далее. Цель ее преступной деятельности – подольше удерживать нас в «зоне комфорта», чем причинить максимальный вред нашей жизни. В связи с этим у ее жертвы возникает опасная проблема, напоминающая зависимость, которая вызывает стыд и хроническое чувство вины, и способна со временем разрушить личность.

Свою кличку получила за то, что как только ее жертва задумывала начать какое-то дело, в особенности, важное, Прокрастинация очень мастерски убеждала ее отложить это на потом, нашептывая ей на ухо: «mañana, todo mañana», что означает «завтра, все завтра» по-испански. Отсюда, видимо, происходит также и предположение относительно ее происхождения.

### *Преступная деятельность:*

Манипуляции, обман, шантаж, принуждение, препятствование личному развитию, причинение хронического стресса, разрушение жизни и в конечном итоге, личности. Активный член мафиозного клана «Негативные убеждения».

### *Маски и личины Прокрастинации:*

Личин, к которым прибегает Прокрастинация с целью втереться к нам в доверие и напакостить, великое множество. Здесь представлены основные, которыми в своей преступной деятельности она пользуется чаще всего.

*1. Страх неудачи.* Прокрастинация, будучи хорошо подготовленной своим наставником Швайнехундом, внушает вам

сильные сомнения в том, что у вас получится задуманное, что бы это ни было, тем самым провоцируя вас постоянно откладывать начало действий на потом.

2. *Страх успеха.* Как ни странно, но ожидание успеха может беспокоить не меньше, чем страх неудачи. Успех означает, что вы станете более заметным, возьмете на себя больше задач, рисков и ответственности. Это может напугать вас до жути. Намного проще отложить важные задачи, которые способны сделать вас успешным и вывести на новый уровень, и тем самым создать новые проблемы. Именно такое мнение нашептывает вам на ухо Прокрастинация по заданию своего криминального босса Швайнехунда, и как правило ей это очень хорошо удается.

3. *Страх ответственности.* Если ответственность за результаты планируемой работы должны лечь полностью на вас, то, благодаря стараниям Прокрастинации, вас начинает охватывать страх перед этой ответственностью. И чем выше «цена ошибки», тем сильнее Прокрастинация раскачивает ваше «древо страха», вплоть до состояния экзистенциального ужаса. В такой ситуации вы будете откладывать начало выполнения задачи до безобразия долго.

4. *Перфекционизм.* Это тот же страх неудачи, только в красивой упаковке. Криминальный талант фигурантов неистощим, и они подсовывают вам «те же яйца, только в профиль». Облекают в благородную обертку перфекционизма. Мол, если что-то делать, то только идеально и никак иначе,

без изъянов. А ты, братец, еще к этому не совсем готов. Нужно еще лучше подготовиться, глубже изучить, шире охватить, детально продумать и только потом начинать. И никак не раньше. Под влиянием этих нашептываний вы полностью отдаетесь стихии перфекционизма и так высоко задираете себе планку ожидаемых результатов, что вас вполне обоснованно накрывает страх «облажаться». Поэтому вы будете откладывать выполнение этого дела так долго, как возможно, вплоть до визита «жареного петуха».

5. *«Синдром самозванца»*. Швайнехунд и Прокрастинация не сидят сложа руки и все время работают над расширением арсенала инструментов влияния на потенциальных жертв. По сути, это все те же «вариации на тему», но, выражаясь кулинарным языком, они то соус добавляют, то специями приправят, то вишенкой украсят, в зависимости от вкусов клиента.

Вот и опять они сравнительно недавно «вбросили на рынок» очередное негативное убеждение под названием «Синдром самозванца», ставшее новой личиной Прокрастинации. Этот синдром за короткое время стал весьма популярным, если уместно применить здесь такое определение, и, где-то, даже модным. Его с упоением в своей работе начали пользоваться коучи и психологи, что весьма способствовало быстрому и широкому его распространению. Еще вчера никто об этом синдроме слыхом не слыхивал, а сегодня выясняется, что им уже страдает чуть ли не каждый второй.



Такая стремительно растущая его популярность еще больше лила воду на мельницу злоумышленников. Что же это за синдром? Простыми словами, инициированный Прокрастинацией «Синдром самозванца» – это обесценивание человеком своих достижений, сомнение в своих силах, боязнь мнения окружающих, могущих счесть его недостаточно компетентным, чтобы громко заявлять о своих результатах, и произрастающее отсюда чувство вины. А чтобы назвать себя экспертом – и речи быть не может! Ему постоянно кажется, что для этого им еще мало сделано, не хватает опыта, недостаточно результатов. Посметь назвать себя в такой ситуации экспертом – это чистейшее самозванство!

Такое обесценивание своих действий, в конечном итоге, приводит к тому, что человек начинает все чаще откладывать выполнение своих задач на потом, опасаясь оказаться в этом несостоятельным, что еще больше усугубляет ситуацию. И он становится очередной жертвой коварной преступницы и ее хитроумного наставника.

6. *«Паралич решения» или «Синдром Буриданова осла»* – это одна из ролей прокрастинации, при котором человек сталкивается с трудностями в принятии решений и откладывает их на потом. Вместо того, чтобы делать выбор или принимать решение, человек может проводить много времени в раздумьях, взвешивая все возможности, но так и не действуя. Если помните, Буриданов осел тоже никак не мог решить, какую охапку сена есть вначале – левую или правую,

и в результате отбросил от голода копыта. Эту личину Прокрастинация использует в том случае, когда видит возможность «прихватить клиента» еще на этапе принятия решения, то есть, значительно раньше, чем в других случаях, когда решение уже было принято и откладывалось только его выполнения. С точки зрения ее криминального мастерства это очень круто. Это говорит о высокой степени квалификации Прокрастинации с одной стороны и о сильной зависимости жертвы от прокрастинационных идей с другой.

7. *«Книжная прокрастинация» или «прокрастинация теоретиков».* Люди, страдающие от этой формы прокрастинации, проводят много времени за чтением и усвоением новой информации, пачками проходят различные курсы, тренинги и мастер-классы, но не применяют эти знания на практике и не выполняют необходимых действий для достижения результатов, постоянно откладывая их до лучших времен.

8. *Отсутствие ясной цели.* Если у человека нет ясной, четко прописанной цели, если он не знает точно, чего он хочет, и двигается не туда, куда желает сам, а просто плывет по течению, то это значит, что сеньора Маньяна со своим боссом потрудились здесь очень качественно. Они полностью сбили ему прицел и его просто болтает по жизни, как некую неприятную коричневую субстанцию в проруби, и он не знает, к какому берегу прибиться. Даже если в минуты просветления он, наконец, замыслит что-то сделать, например, определить свои цели и назначить сроки, Прокрастина-

ция все равно не позволит ему это сделать. Она уведет его внимание, например, в сторону залипания в социальных сетях или затянет в трясину мелких второстепенных дел, но до настоящего дела не допустит. И поплывет он дальше по проруби...

Причем, это касается не только глобальных целей, способных изменить жизнь, но и целей попроще, типа, начать изучать иностранный язык, делать утреннюю зарядку или не есть на ночь. Человек задумал сделать что-то подобное, но не полностью осознает, зачем ему это. А ответить себе на этот древний китайский вопрос ему как раз не позволяют злоумышленники. Калибр цели особого значения для них не имеет, преступная парочка трудится над любой с одинаковым энтузиазмом.

*9. Лень.* Некоторые специалисты считают, что лень принципиально отличается от прокрастинации. Они утверждают, что Прокрастинация обычно связана с намеренным откладыванием задач или действий, которые мы должны сделать, в то время как лень – это состояние пассивности или неохоты к выполнению задач вообще. В моем понимании лень – это высший результат преступной деятельности Прокрастинации и, соответственно, Швайнехунда. Пострадавший не то чтобы откладывает дела до бесконечности, он вообще никаких дел даже и не планирует, на все «забил» и ничего не хочет. Хронический лодырь – это человек, полностью сожранный Прокрастинацией. Это – ее триумф! «Оскар» в номина-

ции «Лучшая Прокрастинация года»!

*Конец фрагмента личного досье*

## **Документ 4**

Из дополнительных материалов

*Комментарий эксперта Георга Биберманна*

*В настоящее время различные авторы, описывающие проблему прокрастинации, предлагают разные виды ее классификации, поскольку единой на сегодняшний день не существует.*

*С моей точки зрения, это приводит к путанице и уводит в дебри бесполезного теоретизирования.*

*Потому как человеку, уже столкнувшемуся с преступной деятельностью Прокрастинации и успевшего нажить из-за нее проблемы, абсолютно пофиг, где в «табели о рангах» находится его личная злоумышленница. Ему важно, чем поскорее с ней разобраться: во-первых, осознать, что она у него есть, и во-вторых, узнать, как от нее избавиться. Он хочет получить конкретные практические инструменты, применить их и получить результат.*

*Поэтому, значительно рациональней будет не классифицировать, а просто перечислить наиболее часто встречающиеся виды прокрастинации, чтобы пострадавший смог легче «опознать» свою и признать, что она у него таки есть.*

*А это – первый шаг к началу ее ликвидации, что имеет неоспоримую практическую ценность.*

*Прокрастинация, выбирая личину, в которой она собирается предстать перед очередной жертвой, применяет сугубо индивидуальный подход и использует ту роль, на которую данный человек «клюнет» быстрее всего. С выбором она не ошибается практически никогда, так как за ее спиной всегда стоит и наставляет хитроумный шеф – коварный Швайнехунд. По сути, истинная причина прокрастинации, которую в том или ином формате эксплуатируют злоумышленники, одна – страх покинуть «зону комфорта», просто проявления разные. А зону комфорта неусыпно и неустанно охраняет ее вечный сторож – Внутренний Швайнехунд, неизменный криминальный шеф Маньяны-Прокрастинации.*

*Многие специалисты рассматривают Прокрастинацию как самостоятельную криминальную единицу, что есть большое заблуждение. По факту, она является подручной и ближайшей помощницей своего главаря, предводителя и наставника – Внутреннего Швайнехунда, которому она безоговорочно предана и готова выполнить любое его приказание.*

*Конец комментария*

*Документ 5*

Из материалов дела

*Личное досье: Внутренний Швайнехунд (фрагмент)*

*Классическое определение:*

Внутренний Швайнехунд – это некая сущность, понятие которой распространено в немецкой культуре. *Schwein* – свинья, *hund* – собака (нем.), дословно – свинособака. В русском языке нет равнозначного понятия.

Немецкие специалисты утверждают, что Внутренний Швайнехунд присутствует в каждом человеке и является внутренним саботажником, сторожем «зоны комфорта», не выпускающим из нее своего хозяина.

Он ответственен, в первую очередь, за прокрастинацию, лень, безволие, недисциплинированность, страх изменений, неуверенность в себе, сниженную самооценку, а также иные ограничивающие убеждения.

Является создателем и координатором большей части негативных убеждений человека.

Его задача – изо всех сил противиться любым переменам, которые замыслил хозяин, ибо он воспринимает их как угрозу, опасность.

*Криминальное определение:*

Швайнехунд (кличка в преступном мире: «Папаша Мюллер или просто «Мюллер»).

Происхождение: предположительно, немец.

Основатель и бессменный «крестный отец» мощнейшей

мафиозной структуры, известной как клан «Негативные убеждения», представляющей собой разветвленную криминальную сеть, в которую входит огромное количество его агентов – ближайших помощников, таких, как Прокрастинация, и подручных рангом помельче. Является их создателем, идейным вдохновителем, наставником и дирижером. С помощью этой сети контролирует практически все аспекты жизни своего так называемого «хозяина», а, по сути, жертвы, оказывая на них крайне отрицательное влияние. Пользуется среди своих подручных непререкаемым авторитетом, беспрекословной преданностью и исполнительностью. Мастерски управляет всей сетью, но сам всегда находится в тени.

Кличку свою получил, отчасти, из-за исторических корней, но, в основном из-за того, что, благодаря своей прекрасно функционирующей агентурной сети, его жертва полностью находится у него «под колпаком», как у печально известного шефа гестапо «папаши Мюллера».

### *Преступная деятельность:*

Создание мафиозного клана «Негативные убеждения» и управление им, нанесение с его помощью значительного вреда своим жертвам с помощью манипуляций, обмана, шантажа, принуждения, препятствования личному развитию, причинения хронического стресса, разрушения жизни и в конечном итоге, личности.

Влияние его клана столь обширно, что распространяется на весь мир.

*Локализация обитания и криминальной активности.*

Всю свою преступную деятельность Внутренний Швайнехунд осуществляет, мастерски укрывшись в так называемом «рептильном мозге» и лимбической системе человеческого мозга.

*Конец фрагмента*

## **Документ 6**

Из справочных материалов

*Информационная справка, составленная экспертом Георгом Биберманном*

*Американский нейрофизиолог Пол МакЛин в своей книге «Тройственный мозг в эволюции: роль в палеоцеребральных функциях» еще в 1960 году описал «модель тройственного ума».*

*Он выделил в мозге человека три центра психической активности, каждый из которых по-своему реагирует на происходящие события. МакЛин выявил, каким образом каждая из наших нервных систем несет в себе схему потенциальных возможностей, способностей и навыков, развитых в каждый из эволюционных периодов.*

*Внешний центр – неокортекс или кора головного мозга, отвечает за мышление и произвольные движения человека.*

*Ко второму центру относится лимбическая система или*



мозг млекопитающих, который отвечает за эмоции, получение удовольствия и вегетативную нервную систему.

Третий центр психики, «рептильный ум», находится в глубине мозга. Он состоит из ствола мозга, среднего мозга, базального ядра и других структур. Рептильный мозг отвечает за базовые функции, необходимые для выживания: инстинкты, стремление к удовлетворению основных потребностей (еда, размножение, самосохранение, защита и т.д.).

Три центра психики имеют разные цели. «Мозг человека» занимается вопросами смыслов, целей и объяснений ситуации, «мозг млекопитающего» — эмоциональным отношением, азартом, гневом или любовью, а «рептильный мозг» — вопросами безопасности, выживания и продолжения рода.

Вот основные функции, которые контролирует «рептильный мозг»:

- инстинкт выживания;
- инстинкт продолжения рода;
- защита своей территории;
- агрессия;
- желание всем обладать и все контролировать;
- следование шаблонам;
- имитация, обман;
- борьба за власть, стремление к иерархическим структурам.

Конец справки

## *Документ 7*

Из дополнительных материалов

Комментарий эксперта Георга Биберманна

*Практически все перечисленные в приведенной выше информационной справке функции присущи Внутреннему Швайнехунду.*

*Исходя из этого, можно сделать заключение, что он в основном обитает в «рептильном мозге» и немного в лимбической системе, в той части, которая отвечает за получение удовольствия.*

*Таким образом, Внутренний Швайнехунд контролирует два самых главных, базовых побуждения – **стремление избежать боли и желание получить удовольствие**.*

*Пребывая в фундаменте, в самой основе основ нашей центральной нервной системы, он влияет на все, что происходит в «надстройке». Ибо все наши чувства, эмоции, мысли, стремления, действия – всего лишь производные от вышеупомянутых двух базовых побуждений. А они, в свою очередь, находятся в цепких мохнатых лапах этого хитрющего и коварнейшего преступника – Внутреннего Швайнехунда.*

*Конец комментария*

## *Документ 8*

Из материалов дела

*Связь Швайнехунда и Прокрастинации: консультация эксперта Георга Биберманна (фрагмент стенограммы)*

*В интересах следствия принято решение получить консультацию у эксперта Георга Биберманна – ведущего специалиста в своей области, давно и пристально изучающего преступную деятельность Внутреннего Швайнехунда и многих его подручных, в частности, Прокрастинации.*

*Следователь:*

Уважаемый господин эксперт, как Вы можете охарактеризовать порочную связь фигурантов? На чем она держится?

*Эксперт Георг Биберманн:*

Видите ли, господин следователь, дело в том, что Прокрастинация, будучи существом вспомогательным, сотворенным Швайнехундом в качестве инструмента для своих черных дел, не в состоянии полноценно вести самостоятельную криминальную деятельность и нуждается в руководстве и постоянной поддержке своего шефа Швайнехунда. Он же, в свою очередь, являясь сущностью «закулисной», «теневой», не засвечивающейся в миру, очень нуждается в таких помощниках, как Прокрастинация, руками которых он умело обтяпывает свои темные делишки.

Стало быть, вырисовывается такая взаимовыгодная заинтересованность фигурантов друг в друге, что обуславливает и формирует весьма порочную, но очень устойчивую

связь, которая существует и, увы, эффективно функционирует уже очень много лет.

Что мы с успехом и можем наблюдать вокруг себя и в себе самих.

*Конец фрагмента стенограммы*

## §2. ЖЕРТВЫ

### *Документ 9*

Из материалов дела

*Выборочные отрывки из протоколов допросов некоторых жертв*

1. Потерпевший Б.

*Следователь:*

Господин Б., вы сказали, что давно планировали написать книгу по важной для вас теме и поделиться в ней своим опытом, которого, как вы утверждаете, собрали немало. Почему вы до сих пор этого не сделали?

*Потерпевший:*

Да, вы правы, я это говорил. Я действительно давно интересуюсь некоторой темой, имею значительный личный опыт и собрал достаточно большой материал. Но от написания книги меня все время что-то удерживает. Постоянно обуревают какие-то сомнения, смогу ли.

*Следователь:*

Вы все время сомневались в том, что сможете написать книгу? Или сомнения приходили к вам в какой-то определенный момент?

*Потерпевший:*

Вы знаете, когда собирал и систематизировал материал,

или просто размышлял о книге, я был полностью уверен, что смогу это сделать, что у меня для этого уже всего достаточно, но, как только я начинал делать практические шаги в этом направлении, например, планировать дату, когда я начну ее писать или даже просто продумывать план книги, на меня тут же обрушивался шквал сомнений, и я снова и снова откладывал начало работы над книгой на неопределенный срок.

*Следователь:*

Какого рода сомнения вас терзали? Как они проявлялись?

*Потерпевший:*

Проявлялись они так, что как будто мне кто-то их нашепывал. Я не хочу сказать, что у меня в голове звучали голоса, не подумайте, я не сумасшедший, это были мои мысли, но, вместе с тем, как бы и не совсем мои... Ощущение, что они навеяны... По другому не могу объяснить.

А сомнения были следующие: я не достаточно владею словом, чтобы писать книги; я не такой уж эксперт в этой теме, чтобы иметь право написать книгу и называться экспертом; я мало изучил эту тему, нужно углубиться еще больше; у меня недостаточно материала для книги, нужно собрать еще; это может быть никому не нужно, я напишу, а меня засмеют... И дальше в том же духе.

## 2. Потерпевший В.

*Следователь:*

Господин В., расскажите, пожалуйста, следствию, какого рода проблемы начались у вас на работе?

*Потерпевший:*

Меня понизили в должности, в зарплате и чуть было не уволили.

*Следователь:*

По какой причине это произошло?

*Потерпевший:*

Я получил несколько важных и ответственных заданий и не смог выполнить их в срок, тем самым чуть было не завалил серьезный проект.

*Следователь:*

Вы были недостаточно компетентны для этой работы?

*Потерпевший:*

Я был более чем компетентен. Никто в нашей компании не смог бы справиться лучше меня.

*Следователь:*

Так в чем же дело? Расскажите, пожалуйста, поподробнее.

*Потерпевший:*

Дело в том, что я в компании всегда был на хорошем счету. Работал хорошо, обязанности выполнял качественно. Видя это, начальство начало давать более сложные задачи. С ними я тоже отлично справлялся. Меня повысили и мои задания еще более усложнились. А недавно мне поставили несколько достаточно сложных задач, являвшихся частью крупного проекта.

С одной стороны, я прекрасно осознавал, что они мне абсолютно по силам, но с другой стороны, кто-то внутри меня как будто нашептывал: «Задания ведь очень важные и, поскольку ты ключевая фигура, то вся ответственность лежит полностью на тебе. Цена ошибки очень высока! А вдруг ты не справишься, вдруг облажаешься? Позору не оберешься!»

Я в этой связи начал испытывать жуткие сомнения, достигающие до панических атак.

Но и это еще не все. Кроме этих сомнений у меня появлялись мысли такого плана, что, если я отлично справлюсь с задачей, то дальше меня начнут «грузить» еще более сложными заданиями и моя ответственность все больше будет возрастать. И когда-нибудь я обязательно облажаюсь! А при такой высокой ответственности это будет катастрофа!

Осознание такой перспективы вызывало у меня приступы паранойи и ввергало в inferнальный ужас.

*Следователь:*

И как же вы поступили?

*Потерпевший:*

Я не придумал ничего лучше, как все время откладывать начало работы над проектом на завтра, на позже, на потом, практически саботировал выполнение своих задач. Причем, временами я испытывал такое ощущение, что меня что-то изнутри к этому подталкивает.

В результате я пропустил все мыслимые сроки выполнения задания, в режиме аврала кое-что кое-как сделал и про-



ект не рухнул только чудом. Я получил массу проблем, о которых уже говорил, и сейчас нахожусь в состоянии хронического стресса и полной апатии. И, вдобавок, в финансовых затруднениях.

### 3. Потерпевшая Е.

*Следователь:*

Уважаемая Е., вы только что рассказали, что решили ежедневно заниматься утренней гимнастикой, даже начали ее делать, но долго не продержались, около пяти дней. С ваших слов, вам что-то помешало. Не поделитесь со следствием своими соображениями на этот счет?

*Потерпевшая:*

Да, это произошло около полутора лет назад, я тогда все рассказала вашему эксперту, Георгу Биберманну, и он мне очень помог.

На тот момент я уже была в курсе, кто такие Маньяна и Мюллер и как они мешают нам жить. Я даже уже владела некоторыми техниками противодействия их проискам. Но, как выяснилось, далеко не всеми.

И, когда я поставила себе задачу – для меня далеко не простую – каждый день выполнять утреннюю гимнастику, моих навыков оказалось недостаточно.

Швайнехунд с Прокрастинацией «пробили» мою защиту и я, в результате, удержалась в мотивированном состоянии около пяти дней. И сдулась. Им удавалось каким-то совер-

шенно непостижимым способом каждый раз убеждать меня не делать зарядку сегодня, а перенести ее на завтра. Они придумывали невероятно дурацкие аргументы. Вдвойне обидно, что я это понимала, но все равно на них велась.

Мое счастье, что эксперт Георг Биберманн – мой хороший знакомый. Он вовремя пришел ко мне на помощь и вооружил меня более сильными техниками, благодаря чему я смогла вырваться из-под влияния злодеев и достичь поставленной цели.

*Следователь:*

То есть, вы хотите сказать, что в одиночку, самостоятельно, с преступниками не справились бы?

*Потерпевшая:*

Однозначно нет! Ни в коем случае! Георг так мне и сказал: «Катка, не будь душой! У тебя что, не с кем посоветоваться? Если ты видела, что самостоятельно не тянешь, зачем так долго мучилась? Надо было не ждать, а сразу бежать ко мне».

Что я, собственно говоря, в конце концов и сделала. Так что еще раз огромное спасибо Георгу Биберманну за помощь! Я на него просто молюсь!

#### 4. Потерпевший Х.

*Следователь:*

Уважаемый господин Х., исходя из рассказанного вами, я понял следующее: вы уже давно задумали заняться инфо-

бизнесом, создать обучающий курс или программу, а, впоследствии, возможно даже открыть свою онлайн-школу.

Вы потратили достаточно много времени, сил и средств на обучение этому бизнесу и достаточно хорошо изучили теорию.

Все так, я ничего не путаю?

*Потерпевший:*

Да, господин следователь, все именно так, как вы говорите.

*Следователь:*

Тогда позвольте еще вопрос. Как же так получилось, что вы, будучи столь хорошо подготовлены теоретически, так и не внедрили свои знания в практику, не совершили даже малейшей попытки предпринять хоть что-то в этом направлении, не сделали хотя бы один-единственный шаг?

Как вы можете это прокомментировать?

*Потерпевший:*

Понимаете, какая штука. Каждый раз, когда я хотел начать свой инфобизнес, я вначале изучал, каких результатов достигали другие предприниматели в этой нише. Их достижения казались мне просто выдающимися, они меня восхищали, и я в очередной раз приходил к выводу, что моей подготовки явно недостаточно, чтобы достичь таких же. И я опять откладывал практические действия на потом и начинал дальше заниматься теорией – проходил очередные курсы, тренинги, обучающие программы, продолжая накапли-

вать и совершенствовать свои знания.

*Следователь:*

Вы самостоятельно принимали такие решения? У вас никогда не возникало ощущение, что кто-то другой подсказывал вам такую линию поведения?

*Потерпевший:*

Трудно сказать... С одной стороны, вроде я как бы сам так решал, а с другой... вы правы... иногда казалось, что какой-то внутренний голос советовал мне, что делать или не делать, внушал сомнения и неуверенность в себе, предлагал отложить задуманное, так как я еще не совсем готов... Но ведь у каждого из нас есть свой «внутренний критик», с которым мы, время от времени, общаемся, не так ли? Может, это был он?...

*Конец выборочных отрывков из протоколов допросов*

# §3. Оперативно-розыскные мероприятия

## *Документ 10*

Из материалов дела

*Служебная инструкция начальника СК полковника Макарова Т.Т. (фрагмент)*

*Для внутреннего пользования*

Настоящим довожу до личного состава оперативно-розыскного отдела следующее:

Для эффективного проведения оперативно-розыскных мероприятий с целью скорейшего задержания и последующего заключения под стражу преступников-рецидивистов Прокрастинации по кличке Сеньора Маньяна и ее криминального босса, «крестного отца» мафиозного клана «Негативные убеждения» Внутреннего Швайнехунда по кличке Папаша Мюллер, необходимо выявить как можно больше случаев их преступной деятельности, для чего нужно активно находить и привлекать к сотрудничеству пострадавших от них лиц, которых, в действительности, значительно больше тех, что пришли к нам с заявлениями.

# 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.