

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 глубоко. 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 подушнее, 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.

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.

■ ■ Прокрастинация — ■ ■ разрушитель человек

Как время перед рассветом — самое темное время суток, так и у нас перед прорывными разделами действий будет этот, самый грустный раздел в книге. И все же я намеренно его включаю.

Прокрастинация серьезно разрушает не только психологическое здоровье, личностные черты, принципы и уровень социализации, но и физическое здоровье человека. И все это нужно трезво понимать, чтобы не греть себя иллюзиями.

А посему давайте знать, думать и пропитываться. И побеждать врага в нашей жизни. Иначе под угрозой далеко не только карьера и финансы.

Низкая самооценка

Прокрастинация влияет на общее самоощущение и самооценку, что, впрочем, многие и так знают. Вряд ли то, что написано ниже, нам нужно оставлять, согласитесь?

Постоянное чувство вины. Прокрастинатор почти всегда испытывает чувство вины. За самые разные прегрешения:

За то, что опять подвел и сорвал проект. Или стал той единственной точкой в цепочке исполнителей, который не сделал вовремя.

За то, что работал не месяц, как и нужно бы по-нормальному, а сделал за последние три ночи, украв у сна и здоровья. Сделал кое-как, через силу. И отлично знает, что от него ждали куда большего.

За то, что снова не может купить детям обещанную приставку или свозить на море, потому что начальник лишил премии и пообещал в следующий раз утопить в офисном кулере.

За то, что знает свой потенциал и может серьезно прорваться, но... Ну вы знаете. Или за то, что видел уже немало возможностей для ро-

ста, но все они гуськом проходят мимо, а он лишь машет им вяло из своего болота.

Низкая самооценка не просто делает из человека тьюфяка и подрывает уверенность. То было бы еще полбеды. Когда мы кругом виноваты, то постоянно живем в серьезном стрессе. И это отражается на всех аспектах **ЖИЗНИ**.



Оправдания как стиль жизни. Вы вынуждены постоянно оправдываться и искать лазейки, потому что тому всегда есть причины. Перед начальством. Перед клиентами. Перед родными. Даже перед псом, которого снова выгуляли как попало, потому что «все горит же, Шарик, все, блин, аааа».

Оправдывание калечит вас как профессионала и как личность. Со временем, при сильном искажении, вы привыкаете и начинаете оправдываться даже там, где не нужно. Люди уже приняли бы вас в ином, более высоком статусе, но вы сами все портите.

Вы сами переводите формат отношений «партнер — партнер» в формат «холоп — барин». Вы чувствуете, что недостойны, а в запущенных случаях — даже разрешаете вытирать о себя ноги. И это, мои дорогие читатели, уже очень опасная психологическая деформация.

Вы ощущаете свою зависимость. Люди с зависимостями намного более уязвимы. Они понимают, что поработаны чем-то не совсем здоровым и правильным. И это, конечно, тоже накладывает отпечаток.

Напоследок у меня есть хорошая новость:



Не быть груженым проблемами, постоянно оправдывающимся человеком стоит всего 0 рублей! И это вполне по силам каждому!



Деградация личности

Испорченный характер. Жизнь в хроническом стрессе, чувстве вины да еще и с заниженной самооценкой — не сахар. Понятно, что все это в итоге отражается на характере.

Прокрастинаторы живут с постоянным дефицитом позитива, а потому нередко перегорают и начинают пропускать в себя негатив.

Выявлять «перегоревших» достаточно просто. Я заметил это еще в копирайтинге, но вообще подобное распространяется на все сферы. Те, у кого в жизни начал преобладать негатив, обычно пессимистичны, агрессивны и раздражительны.

Человеку с целью и энергией от работы попросту незачем сеять вокруг себя негатив. Он к нему не притягивается. Это противоречит те-

то постоянно хотелось (да и сейчас еще хочется порой) прерваться и чем-то себя наградить. Например, залезть в те же соцсети.

Если у вас так же, давайте запомним — это ловушка!

Во-первых, отвлекаться без причины во время процесса (а тем более — потока) просто глупо. Зачем, если все идет классно?

Во-вторых, отвлечение точно вырвет вас из работы. И если для заслуженных перерывов это нормально, то для фейковых отвлечений — точно нет.

Я советую вам привыкать сразу отрезать такие мысли, как явно непродуктивные. Это эхо прокрастинации, когда мы могли отвлекаться в любое время. Тогда это было нормально, но сейчас — это просто плохая привычка. Фантом без реальной нужды и оснований.



День 27

Полезное на день: «Мотивационно-практическая делалка»

Сегодня у нас не будет каких-то особых правил, только немного мотивации и предостережений от избыточного оптимизма в работе. И еще про финансы поговорим. Этакое ассорти на день.

Мотивация

В борьбе с прокрастинацией есть одно очень простое правило: если тебя что-то пугает — делай! Без миллиона опросников и сложных техник. Они все равно не работают. Просто садись и делай.

Просто делай, потому что надо, потому что это правильно. Не хочется? А почему? Потому что страшно? Делай.

Или не хватает вводных? Если вводных — собери, но без ухода в перфекционизм, просто вводные. И делай. Начинается возня ради возни? Значит, стоп. Переосмысливай прямо в течение процесса и снова делай.

Предлагаю раз и навсегда создать себе очень простую философию:

Больше я не буду пустышкой. Да, я могу бояться, могу срывать-ся, могу откатываться назад, но я знаю, кто мой враг, и буду каждый день стараться сделать полезным.

Можно проживать жизнь, а можно ее прожигать. Разница всего в одну букву. «Г». Так вот давайте уберем Г из нашей жизни.

Избыточный оптимизм

Несмотря на рост и изменения, нам важно оставаться трезвыми в оценках. Уметь делать теперь больше — круто, но и здесь есть пределы. Если у вас дел больше, чем вы можете сделать, вообще никакая прокрастинация не виновата. Виноваты вы, что так набрали.

Ну нельзя засунуть 30 подушек в чемодан. Пять влезут еще, а 30 точно нет. Ну смысл продолжать гонку, если вы не успеваете? С чего вы потом-то успеете? Просто загоните себя, перегорите и снова на болото.

Да, теоретически я могу поставить себе цель нагнать за год все то, что упустил за десять. Но физически я этого сделать не смогу даже при невероятной продуктивности.

Значит, нужно выбирать что-то нужное и делать, а остальное отпустить до поры. Вот и все. Если нельзя делегировать (а проверять делегированное тоже нужны силы и время), значит — отпускаем и делаем важное.

Финансы

Раньше многие из «узников» и не пытались повышать расценки или зарплатные ожидания. Мы намеренно просили минимум (часто несоразмерный нашему уровню), потому что 1) внутренняя самооценка хромала; 2) уже «вшита скидка» за возможные срывы, оплату пустого времени и низкое качество работы; 3) только так можно было адекватно конкурировать с другими.

Сегодня у вас уже иной подход и возможности. Но, увы, часто старое мышление остается. И с ним нужно бороться.

Новые расценки. Пересмотрите расценки или зарплатные ожидания, если это вам нужно. Разве может быть не нужно? Да, быва-

ет, что все устраивает, если бы не прокрастинация. Тогда, конечно, только по ситуации.

Но если вы кое-как перебивались, беря только отчаянным демпингом или переработкой, правила игры стоит менять. И зарплату побольше попросить (с фактами), и расценки на услуги повесить. Не скажу, что все у всех получится, но пытаться точно стоит.

Новое мышление. Смотрите: раньше ваш ценник учитывал также впустую потраченное время. Вы были готовы, что получаете меньше, но за это хотя бы тратите время на свои отвлечения, а не на работу.



Содержание

Предисловие	5
ВРЕМЯ ГРУСТИ И ПОСТОЯННЫХ ПОТЕРЬ	7
История рабства и почему родилась эта книга.	9
Пора покопаться в прошлом	10
Разве книге по силам справиться с прокрастинацией?	13
Почему в вашей жизни могли не сработать книги о прокрастинации	16
Книги-мотиваторы	16
Тайм-менеджмент и списки	18
Книги-информаторы	20
И что со всеми этими знаниями делать?	22
Наши союзники и помощники	23
5 основ для свержения прокрастинации	23
Основа первая. Ненависть к прокрастинации	23
Основа вторая. Цели для роста	25
Основа третья. Процесс работы (придется пахать)	26

Основа четвертая. Конструктивная (здоровая, спортивная) злость	26
Основа пятая. Сила привычки	27
Практическая часть: 31 день для закрепления	27
Список новых способностей после чтения	32
А дальше мы сделаем так...	33
Отдельно об отвлечениях в соцсетях и Интернете вообще	33

ПРОКРАСТИНАЦИЯ ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ 34

Что такое и как работает прокрастинация.	34
Выпускаем адвоката	35
Почему так легко заразиться прокрастинацией?	37
Все дело в дофамине	38
Нейронные связи	39
Мифы о прокрастинации	41
Хоть какие-то плюсы прокрастинации	46
Заметки на полях. Не воюйте с собой, воюйте с прокрастинацией	48
Признаки и причины прокрастинации	51
Когда заражаются прокрастинацией?	51

Причины прокрастинации	52
Страх появления цели	54
Негативные эмоции	55
Стрессы	56
Профессиональное выгорание	58
Бурдановость	59
Отвлечения как таковые	60
Многозадачность	61
Заметки на полях. И еще камень в огород многозадачности.	62
Плохие условия для работы	64
Зависимость от Сети	65
Перфекционизм	65
Синдромы отличника и самозванца	67
Синдром отличника	67
Синдром самозванца	69
Дедлайновый наркоман	72
Отсутствие сна или нормального отдыха	73
Привычки и ритуалы	74
Резюме по причинам прокрастинации	76

Заметки на полях	78
Бараны не считаются	78
Признаки прокрастинации	80
Одно-единственное исключение	82
Как работает прокрастинация? Цикл в разрезе	83
Цикл прокрастинатора	85
Заметки на полях. Страх действия	87
ПРОКРАСТИНАЦИЯ — РАЗРУШИТЕЛЬ ЧЕЛОВЕКОВ	89
Низкая самооценка	89
Деградация личности	91
Карьера	93
Синдром отложенной жизни	95
Здоровье	96
Заметки на полях. Не отщипывать от хлебушка	100
НАШИ ГЛАВНЫЕ СОЮЗНИКИ	105
ОСНОВА 1. НЕНАВИСТЬ К ПРОКРАСТИНАЦИИ	106

ОСНОВА 2. ЦЕЛИ	110
Цели — вектор движения	110
Цель — это не мечта	110
Пересечение цели и мечты	111
Когда цель и мечта — и вправду синонимы	112
Раскладываем цели по полочкам	113
Готовая структура на примере этой книги.	115
SMART-цели: работают через раз, ломаются в пути	116
Нестыковки SMART	117
Ставим цели, в которых есть вкус и смысл	118
Правила постановки целей	118
Заметки на полях.	
Про трезвость в оценке и позитивных хомяков	123
Резюме и совсем простой способ целеполагания	124
Метод «Что? Почему? Зачем? Как?»	125
Когда стоит отложить цель или отказаться от нее	126
ОСНОВА 3. ПРОЦЕСС	129
Хотите результат? Полюбите процесс!	129
Его величество Процесс	130