Тимоти Пичил.

Не откладывай на завтра. Краткий гид по борьбе с прокрастинацией.

Людей, уставших от прокрастинации, великое множество. Кто-то ищет пути выхода из сложившейся ситуации, кто-то прокрастинирует, читая книги о наболевшем. В книге, основанной на всестороннем и многолетнем изучении вопроса, Тимоти Пичил дает конкретные стратегии, сокращающие неоправданные затраты времени. Один из главных секретов успеха – твердое желание измениться, потому что ни одна методика не сработает без вашего участия.

В начале каждой главы автор приводит мантру для изменений. Это короткая, но емкая фраза, на которой следует фокусировать свое внимание в течение дня для лучшей концентрации.

1. Что такое прокрастинация и почему она так важна.

*Любая прокрастинация – это промедление,
но не всякое промедление – прокрастинация.*

Течение жизни непредсказуемо, поэтому отклонения от плана в течение дня вполне закономерны. Важно понимать, что откладывание на потом по причине изменившихся обстоятельств нельзя считать прокрастинацией. Такие задержки непреднамеренны и не зависят от вашей воли.

Совсем иначе нужно относиться к сознательному выбору не делать запланированное. Если причина, по которой вы снова откладываете начало работы, это простое нежелание действовать – вы прокрастинируете. От этого страдают ваши интересы и скорость достижения ваших целей.

Выявить причину привычного нежелания действовать и найти способы его преодоления – вот краткий план по борьбе с промедлениями. Важно при этом заранее принять решение поступать не как обычно, а в соответствии с предложенными

стратегиями.

Стратегия изменений.

Определитесь с видами промедлений и выявите те, которые вы совершаете осознанно, не желая начинать действовать по плану. Составьте список задач, которые вы обычно откладываете. Подумайте о своих эмоциях и напишите напротив каждого пункта из этого списка, что вы чувствуете, когда осознаете стоящую перед вами задачу. Попробуйте найти общее в эмоциях, связанных с невыполнением задач.

2. Действительно ли прокрастинация - проблема, и какова ее цена.

Прокрастинация - это неспособность справиться с жизнью.

Сожаления о бездействии - частое последствие прокрастинации, сопровождаемое чувством вины. Признаваясь себе в этой неприятной привычке, люди испытывают негативные эмоции и стресс. Откладывая неприятное дело на потом, ожидаемо было бы получить порцию хорошего настроения, однако, исследования показывают, что это не так. Более того, прокрастинация негативно влияет на здоровье, нанося вред иммунной системе и физическому здоровью, ведь чаще всего из-за важных дел, отложенных «на потом», откладываются также спорт, правильное питание и нормальный режим сна.

Очень важно осознать, что отодвигая достижение собственных целей, прокрастинатор мешает самому себе жить более насыщенной, здоровой, полной и интересной жизнью, размениваясь на пустяки, которые в долгосрочной перспективе имеют слишком высокую цену. Перенос достижения цели на более отдаленное время лишает человека этого самого времени на жизнь в другом качестве. Совершая действия каждый день, любой человек может стать активным творцом своей судьбы.

Стратегия изменений.

Дайте себе твердое обещание измениться. Для этого осознайте цену прокрастинации. Вернитесь к списку задач из предыдущей главы и оцените, во что обойдутся вам промедления по этим пунктам с точки зрения финансов, здоровья, счастья, взаимоотношений с близкими и прочего. Четкое понимание побочных эффектов поможет вам дороже ценить свое время и силы на пути к цели. Возвращайтесь к списку этих издержек, чтобы желание меняться не оставляло вас.

Необходимо также оценить и выгоду от немедленного действия. Бонусы, которые вы получите, не откладывая дела на завтра. Занесите в ваш список выгоды от своевременных действий.

3. Все, что нужно знать о прокрастинации.

*Я не сдамся, чтобы почувствовать себя хорошо:
за это придется дорого заплатить.*

Настроение в данный момент времени имеет большее значение, чем настроение в перспективе. Вот почему люди склонны выбирать приятные эмоции здесь и сейчас, а это одна из основных причин прокрастинации. Сложная и многоэтапная задача вряд ли способна вызвать что-то кроме отчаяния и грусти. Перенос этой задачи на неопределенное время, напротив, позволяет моментально почувствовать себя лучше. Эта кратковременная награда и закрепляет привычку прокрастинировать и, как следствие, ослабляет способность к самоконтролю.

Необходимо понимать, что полностью избежать негативных эмоций по поводу трудных задач не удастся никому. Однако неприятные этапы в работе неизбежны на пути к успеху.

Стратегия изменений.

Каждый раз, когда возникает желание отложить задачу на потом, остановитесь и признайте, что вы просто хотите избежать негативных эмоций. Это поможет не поддаваться соблазну почувствовать себя хорошо и облегчить себе жизнь на короткое время.

Один из способов справиться с неприятными ощущениями – это «проглотить пилюлю» и приступить к работе, не смотря ни на что. Для этого заранее решите довести дело до конца, проговорив про себя настрой-мантру: если у меня испортится настроение перед выполнением задачи, я ни в коем случае не остановлюсь.

Другой способ – осознанно выберите эмоции, которые сопровождают процесс выполнения задачи. Например, интерес вместо страха и неуверенности.

4. Почему завтра мы не возьмемся за это с большим желанием.

Завтра я не возьмусь за это с большим желанием.

Сделать завтра – основное обещание прокрастинатора, в котором спрятана большая ловушка. Каждое завтра превращается в сегодня, впереди которого новое завтра. Если подумать, завтра, предназначенное для дела, так никогда и не наступает.

Исследования, проведенные Гарвардским университетом, показывают, что эмоциональные прогнозы относительно самих себя редко бывают точны. Это означает, что люди склонны излишне сосредотачиваться на текущих эмоциях и состояниях, не учитывая факторов, которые могут повлиять на поведение и состояние в будущем.

Связать это с прокрастинацией нетрудно. Откладывая тяжелую задачу, человек получает сразу два эмоциональных бонуса: немедленный подъем настроения от того, что не нужно заниматься этим прямо сейчас и приятные эмоции от того, что в будущем он сделает для себя что-то полезное. Фокусировка на этом положительном состоянии заставляет думать, что завтра настроение будет таким же. Как правило, этот прогноз не сбывается.

Стратегии изменений.

Стратегия №1. Путешествуйте во времени.

Как можно чаще представляйте свое будущее в деталях. Учитывайте и свои действия и свое бездействие. Продумайте, какой вы получите результат, если начнете двигаться к цели немедленно и если снова отложите ее выполнение.

Стратегия №2. Ожидайте, что окажетесь неправы, и действуйте соответственно.

Необходимо допускать, что ваш прогноз ошибочен. Как только в голове появится мысль о том, что завтра для этой задачи у вас будет более подходящее настроение, подумайте, что вы, очевидно, не правы. Уровень мотивации на завтра не может быть гарантированно высок, даже если вы верите в это сейчас. Примите то, что возможно завтра вам снова не захочется заниматься трудной задачей, напомните себе о личных целях и просто начните.

Уясните: мотивация не обязана соответствовать необходимости действовать, но она может возрасти и изменить отношение к задаче в процессе ее выполнения.

5. Оправдания и самообман: вклад нашего образа мыслей в

прокрастинацию.

Мне нужно понимать, что я себя оправдываю.

Вознаграждения, которые ждут впереди, обычно вызывают меньше радости, чем немедленная награда. Даже если она существенно меньше.

Кроме того, ошибки планирования возникают гораздо чаще, чем может показаться. Прошлый опыт редко оказывается полезен и объем задачи и время на ее выполнение скорее недооцениваются.

Свойство намеренно усложнять задачу также присуще большинству из нас. Осознанно сокращая время на ее выполнение, можно получить двойной результат: оправдать себя нехваткой времени в случае неудачи или вознести на вершину славы, если справиться все-таки удастся.

Предпочтение завтрашнего дня сегодняшнему тоже объясняет прокрастинацию. Но в какой-то момент оно перестает действовать и человек начинает понимать, что день в далеком прошлом был бы более предпочтителен для выполнения данной задачи.

Мысли - иррациональны, то есть не всегда подкреплены фактами. Можно отклоняться от активных действий только потому, что в голове выстроена определенная аргументация. Но это не всегда оправданно.

Прокрастинация всегда вызывает диссонанс или конфликт между желанием достичь цели и бездействием. Устранить этот диссонанс стремится любой человек, потому что желание чувствовать себя хорошо заложено в нас природой. Среди механизмов ухода от неприятных ощущений, вызванных прокрастинацией, можно выделить следующие:

- отвлечение внимания, забывание,
- упрощение,
- самоутверждение (поиск в себе компенсирующих положительных качеств),
- отрицание ответственности,
- поиск подтверждения (факта, который укрепит в мысли не делать это сейчас),
- создание негативных гипотез (могло быть хуже),
- изменение поведения (действие, а не прокрастинация). Редкий и сложный способ избежать диссонанса.

Ну, и наконец, миф о том, что ограниченное время и стресс заставляют работать лучше. Внешняя мотивация требуется при отсутствии внутренней, но, как уже

говорилось ранее, уровень мотивации не обязан быть высоким всегда.

Стратегия изменений.

Запомните, признайте и научитесь распознавать все уловки сознания, перечисленные выше. Как только вы осознаете, что пытаетесь оправдаться одной из них, включайте новую реакцию, начиная ломать привычку прокрастинировать. Выпишите на лист бумаги все слова, которыми вы оправдываете выбор в пользу бездействия и сделайте их сигналом к новой реакции.

6. Сила правила «Просто начните».

Просто начните.

Проведенные исследования доказывают, что отношение к задаче до старта и после начала работы существенно меняется. Это означает, что на деле задача часто оказывается не такой сложной и неприятной, а зачастую даже интересной.

Просто начните.

Как следствие изменится и самооценка: на более позитивную. А это, в свою очередь, поможет с легкостью двигаться дальше. Таким образом, запускается цепочка реакций: удовлетворение от победы над прокрастинацией – возросшая мотивация – большой объем выполненной работы. Это еще не вся работа, но очень важный первый шаг.

Стратегия изменений.

Выделите для себя набор мыслей, которые возникают в вашей голове, как сигнал к прокрастинации. Научитесь их фиксировать в момент появления, а затем действуйте с помощью намерения выполнить задуманное. Это заранее принятое решение действовать, и оно должно прочно засесть в вашей голове. Изменения всегда предполагают переход от неделания к действию. Выберите любую комфортную подзадачу и просто начните.

7. Почему недостаточно просто начать.

Мне нужно быть готовым бороться с отвлекающими факторами, препятствиями и неудачами.

После того, как дело сдвинулось с мертвой точки, очень легко попасть в ловушку

хорошего настроения. Та же самая эйфория, которая может помочь двигаться дальше с удовольствием, способна обмануть сознание, подсказывая, что сделанного уже достаточно.

В этот момент мозг готов уцепиться за любой отвлекающий фактор, чтобы снова вернуться к прокрастинации. Ведь это не только неумение начать. Это так же и множественные задержки на пути. Необходимо учитывать, что на пути к цели будут и перепады настроения, и новые вводные обстоятельства.

Стратегия изменений.

Постарайтесь минимизировать отвлекающие факторы вроде телефонных звонков и сообщений по электронной почте еще до начала работы. Примите твердое решение, как действовать, если возникнут непредвиденные препятствия. Придумайте, как вы будете продолжать работу, составив фразу по форме «Если..., то я...».

8. Сила воли, сила воли: нам бы только силу воли.

Сила воли – ограниченный ресурс, который необходимо использовать с умом.

Многочисленные исследования подтверждают, что в конце дня возможности силы воли значительно уменьшаются. Это говорит о том, что она имеет способность «растрачиваться». Истощенная сила воли влияет на мотивацию, ослабляя ее.

Стратегия изменений.

Сфокусируйтесь на своих глобальных целях, сделайте вдох и напомните себе, почему так важно закончить это дело сегодня. Переступите через свои чувства, сделайте еще один шаг и вам откроются дополнительные резервы самоконтроля.

- Помните, что метафора «Сила воли – это мышца» довольно точна. Тренируйте ее новыми дополнительными усилиями.
- Достаточно отдохайте, нормализуйте сон.
- Планируйте свой день в соответствии с естественным ослаблением силы воли к вечеру: все важное и сложное на утро.
- Поднимайте себе настроение.
- Сделайте намерение выполнить задуманное частью вашего плана.
- Избегайте гипогликемии. Доказано, что усилия по самоконтролю снижают уровень глюкозы в крови, а недостаток глюкозы, в свою очередь, мешает

самоконтролю.

- Попробуйте уменьшить количество социальных контактов на время выполнения задачи, ведь, как известно, они снижают способность к самоконтролю.
- Старайтесь поддерживать мотивацию на высоком уровне.

9. Врожденное или приобретенное: характер и прокрастинация.

Мой характер не совершенен, но это можно исправить.

Чаще прокрастиноторами становятся обладатели определенных черт характера, которые проявляются особенно сильно, если отсутствует внешняя мотивация. Автор иллюстрирует это заключение на примере добросовестности и перфекционизма.

Добросовестность и высокий уровень внутренней ответственности практически не уживаются с прокрастинацией из-за привычки составлять планы и неуклонно следовать им. С другой стороны, существует так называемый социально закрепленный перфекционизм. Это означает, что у человека с таким качеством есть убеждения о завышенных ожиданиях по отношению к ним. Такие люди боятся несоответствия высокой планке и вовсе не берутся за дела.

Стратегия изменений.

Примите мысль о том, что вам не обязательно менять себя, чтобы бороться с прокрастинацией. Не оправдывайте себя типом личности. Выявите черты характера, склоняющие вас к откладыванию на потом, и действуйте против них. Вспомните о заранее принятом решении и стратегиях действия в непредвиденных и отвлекающих ситуациях («Если мне позвонят, то я...»). Составьте списки задач, наведите порядок на рабочем столе.

Если вас больше тревожат не отвлекающие факторы, а страх потерпеть неудачу, то абсолютно необходимо опровергнуть мысленно каждую из останавливающих вас мыслей.

10. Киберсачки: по просторам прокрастинации.

«Я только загляну на минуту» означает ступить на скользкий путь прокрастинации.

Величайшее изобретение, помогающее человечеству развиваться с немыслимой

скоростью - компьютер - дает столько же поводов для прокрастинации. Это, в первую очередь, удовлетворение потребности в общении. Во-вторых, получение немедленного вознаграждения (удовольствие здесь и сейчас). В-третьих, сама суть интернета - отвлекать. И четвертый повод поддаться силе компьютера или смартфона - миф о мультизадачности.

В реальности очень ограниченное количество людей способно быть действительно эффективными в таком режиме.

Стратегия изменений.

Отключите соцсети, электронную почту и любые уведомления на смартфоне на время работы. Планируйте и четко ограничивайте по времени перерывы на интернет. Это нелегко, но это необходимо.

11. Заключительные мысли. На дороге перемен.

Отказаться от такой тяжелой привычки как прокрастинация за короткое время не получится, и к этому нужно быть готовым. Это непростая работа по сознательному изменению удобного положения вещей.

Определитесь с тем, что нужно поменять именно вам и начните сегодня. Не становитесь слишком жесткими по отношению к себе, но и не позволяйте свернуть с пути. Попытка улучшить свои показатели будет не единственной. Помните об этом, начните, а потом начните еще раз.

С этой книгой читают:

[Мортен Хансен | Мастер своего дела](#)

[Девид Аллен | Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса](#)

Порекомендуйте это саммари своим друзьям в социальных сетях