

ПЕТР ЛЮДВИГ



# ПОБЕДИ ПРО КРАСТИ НАЦИЮ!

прокрастинация =  
склонность к постоянному  
откладыванию важных  
или неприятных дел



КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА НА ЗАВТРА

# **Петр Людвиг**

# **Победи прокрастинацию!**

# **Как перестать откладывать**

# **дела на завтра**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8479321](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8479321)*

*Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / Петр Людвиг: Альпина Паблшер; Москва; 2014  
ISBN 978-5-9614-3557-3*

## **Аннотация**

Каждому из нас случалось откладывать на потом важные дела, максимально затягивая их выполнение, занимаясь вместо них чем угодно — не в силах объяснить себе, почему мы так поступаем, а после терзаться чувством вины из-за сорванных сроков и того, что мы снова кого-то подвели. Автор книги, на собственном опыте убедившийся в коварстве прокрастинации, всесторонне изучил проблему, определил причины ее возникновения и предложил несколько простых и действенных способов борьбы с ней. Используя в повседневной жизни созданную Петром Людвигом методику избавления от «недуга», которому подвержены миллионы людей во всем мире, вы сможете радикально повысить собственную эффективность, раскрыть творческий потенциал на 100 % и научитесь проживать

каждый день полноценно, получая радость и удовлетворение от того, что все дела отныне выполняются вами точно в срок.

# Содержание

Предисловие	7
Слово автора	9
Введение	13
История синдрома откладывания	17
Настоящее время: паралич принятия решений	20
Как наиболее эффективно получать информацию	25
Система личностного роста	31
Мотивация	32
Самодисциплина	35
Результаты	38
Объективность	38
Выводы	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Петр Людвиг**

## **Победи прокрастинацию!**

### **Как перестать откладывать дела на завтра**

Перевод *Н. Шведюк*

Руководитель проекта со стороны правообладателя *М. Шкубалова*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, С. Мозалёва*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *П. Людвиг*

Арт-директор *С. Тимонов*

© Petr Ludwig, 2013

© Шведюк Н., перевод, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для*

*частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

**\* \* \***

### **Из этой книги вы узнаете:**

- что такое прокрастинация и почему она у вас есть;
- как избавиться от нее раз и навсегда, делая все вовремя и без насилия над собой;
- какие приемы и инструменты из области психологии помогут вам изменить жизнь к лучшему.

*Надежда не есть убеждение, что все будет хорошо, но уверенность, что все имеет смысл — независимо от исхода.*

*Вацлав Гавел*

*Хорошо живет тот, кто вдохновляется любовью и руководствуется знанием.*

*Бертран Расселл*

# Предисловие

Прошло более 100 лет с первой публикации Зигмунда Фрейда и Йозефа Брейера, которая открыла миру понятия бессознательного и психоанализа. С тех пор наука проделала громадный путь: возникли десятки методов и тысячи методик психотерапии, развилось направление тренингов.

Когда проблема определена и найдена причина ее возникновения, хорошему специалисту под силу понять и запустить механизмы ее решения, в частности, при помощи выстраивания системы тренировок и упражнений. В великолепной книге Петра Людвига описан способ борьбы со злом индивидуального сознания — прокрастинацией.

Несомненно, главным достоинством книги является то, что она чрезвычайно практична. Автору, имеющему большой терапевтический и тренинговый опыт, удалось описать сложнейшие понятия и ситуации просто и интересно, сохранив при этом точность и качество изложения материала, важные для профессионалов. Я полагаю, что книга будет востребована не только широкой публикой, но и специалистами — для совершенствования методов их работы.

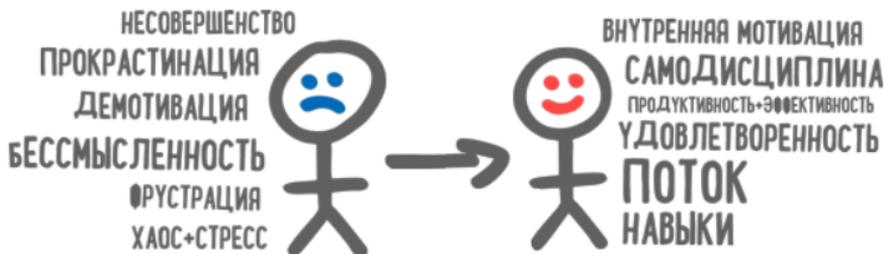
Автор сосредотачивает внимание читателей на разных ключевых понятиях: групповые процессы, объективность, личное видение... Важнейшим элементом авторской методики является обеспечение долговременности получаемых

изменений поведения. Петр Людвиг подводит читателя к пониманию того, что любая деятельность должна иметь реальный смысл — только тогда становится возможным получение истинного удовлетворения.

Предлагаемые автором методы борьбы с прокрастинацией минималистичны и просты. Работу можно начинать, уже читая первые страницы. В книге нет ничего лишнего, но все, что нужно для победы, в ней есть. Петр Людвиг дает нам полное комплексное решение задачи.

*Борис Городков,*

*психотерапевт, психиатр*



# Слово автора

Лет десять назад я был убежден, что моя жизнь закончилась. Мозг внезапно перестал управлять половиной тела. Я ощущал страх, беспомощность, но в то же время удивительное спокойствие. Я лежал в постели, и перед глазами проходила вся моя жизнь. Пережил я и то известное состояние, когда видишь яркий свет в конце туннеля – как в фильме. Подводил итоги: что мне удалось в жизни, а что – нет. Постепенно смирился с тем, что умираю.

К счастью, оказалось, я ошибался. Через несколько дней все закончилось благополучно – я пережил свою первую близкую встречу со смертью. Этот опыт, однако, стал важнейшим в моей жизни. Позже сам для себя я записал следующее: «Умирать с осознанием того, что прожил жизнь на полную!»

УМИРАТЬ С ТЕМ, ЧТО БУДЕТ  
ЭТОТ ПРОЦЕСС НАПРЯКО!



Но, начав осуществлять это свое намерение, я обнаружил,

что должен буду победить очень сильного врага: прокрастинацию.

Вместе с несколькими друзьями я стал искать причины наших проволочек, нерешительности и неэффективности. Обнаружилось, что в последнее время появились довольно интересные научные работы по этой теме. На их основе мы постепенно и создали практические инструменты для борьбы с прокрастинацией.

Успешно опробовав их на себе, мы решили, что было бы полезно поделиться нашими знаниями с максимально возможным количеством людей. Это привело к возникновению образовательного учреждения GrowJOB, целью деятельности которого стала помощь людям в организации эффективного использования своего времени и реализации потенциала. Одним из направлений нашей деятельности стало обучение в фирмах, другим – чтение лекций студентам чешских университетов.

Многие идеи, которые помогли нам создать действенные инструменты борьбы с прокрастинацией, я собирал во время своих путешествий по миру. В течение нескольких лет я посетил ряд ведущих компаний в Германии, Австрии, Бельгии, Голландии, Дании и Норвегии. Мне представилась возможность лично обсудить с их руководством, какими способами они решают вопросы мотивации и эффективности своих сотрудников. Я заглянул за кулисы таких фирм и учреждений, как Adam Opel AG, ArcelorMittal, Novo Nordisk,

Deutsche Lufthansa AG, Miele, Boehringer Ingelheim, Merck KgaA, UNICEF и European Space Agency (Европейское космическое агентство).

На протяжении семи лет работы только в Чешской Республике наши тренинги прошли около 5000 человек и около 150 посетили индивидуальные консультации. Благодаря опыту клиентов и обратной связи с ними мы постепенно совершенствовали наши методы и приемы борьбы с прокрастинацией.

В апреле 2012 года ко мне обратился Томаш Баранек из Jan Melvil Publishing с предложением написать книгу. Я сказал себе, что этот вызов судьбы позволит дополнительно протестировать предлагаемые мною методы. Интересно, смогу ли я преодолеть прокрастинацию и справиться с созданием книги?

Работа с текстом – типичная деятельность интровертов, а я – экстраверт, привыкший взаимодействовать с людьми, обучать и консультировать, поэтому создание книги оказалось для меня одной из самых трудных задач в жизни. Чтобы преодолеть затягивание процесса, мне пришлось использовать против прокрастинации весь имеющийся у меня арсенал средств.

Но если вы держите в руках эту книгу, значит, у меня все получилось. Желаю вам приятного чтения и успешной борьбы с прокрастинацией. Вот увидите, у вас все получится!

*Петр Людвиг*

*Брно, 20 апреля 2013 г.*

# Введение

## Что такое прокрастинация и зачем с ней бороться?

\* \* \*

**PRO-CRASTINUS**

= (ЛАТ.) ПРИНАДЛЕЖАЩИЙ ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ**

= НЕЗДОРОВОЕ ОТКЛАДЫВАНИЕ ЗАДАНИЙ И ОБЯЗАННОСТЕЙ

Когда мы не можем убедить себя в неотложности выполнения необходимых или желаемых задач, это означает, что мы прокрастинируем. Вместо важных дел, имеющих для нас смысл, мы занимаемся чем-то несущественным: смотрим сериалы, поливаем цветы в офисе, играем в компьютерные игры, тратим время в соцсетях, едим (даже если не голодны), делаем повторную уборку, бесцельно слоняемся по кабине-

ту или просто «плюем в потолок». Позже из-за самоупреков и фрустрации возникает ощущение беспомощности, вновь приводящее к ничегонеделанию.

Но внимание! Прокрастинация – это не просто *лень*. Ленивый человек не хочет ничего делать и не испытывает никакого беспокойства по этому поводу. Прокрастинирующий же и рад был бы что-нибудь сделать, но у него не получается начать.

Прокрастинацию нельзя путать и с *отдыхом*. Во время отдыха мы наполняемся новой энергией. При прокрастинации, наоборот, ее теряем. Чем меньше у нас остается энергии, тем больше возрастают шансы отложить выполнение задачи на неопределенный срок и снова ничего не делать.



Люди любят оставлять все на последний момент, объясняя это тем, что им лучше работается в условиях аврала и приближения дедлайна. Но на самом деле это не так: откладывание дел на крайний срок – питательная среда для стресса, упреков и неэффективности [44, 19, 54]. Здесь не помешает вспомнить известную поговорку: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».

**ЗАДАЧИ:**



**ВРЕМЯ:**



**РЕШЕНИЯ:**



# История синдрома откладывания

Люди страдали от прокрастинации с незапамятных времен. Еще античный поэт Гесиод уделял внимание этой проблеме в поэме «Труды и дни» [1, с. 51–75]:

И не откладывай дела до завтра,  
до послезавтра:  
Пусты амбары у тех,  
кто работать ленится и вечно  
Дело откладывать любит:  
богатство дается стараньем.  
Мешкотный борется с бедами  
всю свою жизнь непрерывно<sup>1</sup>.

Человек мешкающий, человек откладывающий, человек-недодельщик – так можно описать сегодняшнего *прокрастинатора*.

Римский философ Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит». В этой цитате названа главная причина, по которой нужно бороться с прокрастинацией.

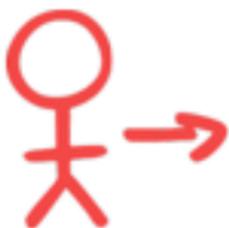
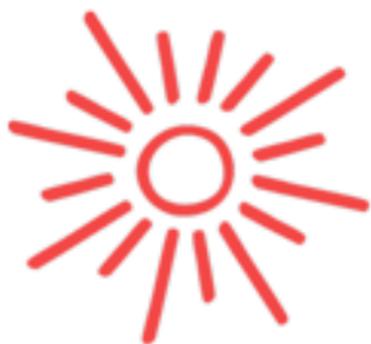
Прокрастинация — одно из главных препятствий, мешающих нам жить полноценной жизнью. Сожаление об упущенных возможностях и связанные с ним самоупреки отни-

---

<sup>1</sup> Перевод В. Вересаева.

мают гораздо больше времени, чем ушло бы на решение задачи. Недавнее исследование показало, что люди, находясь на смертном одре, больше всего сожалеют о несделанном, а не о содеянном [100].

Из-за прокрастинации мы теряем время, которое могли бы потратить с пользой. Если нам удастся ее победить, мы сможем переделать больше дел и эффективнее реализуем наш жизненный потенциал.



ЖИЗНЬ,  
НАПОЛНЕННАЯ СМЫСЛОМ

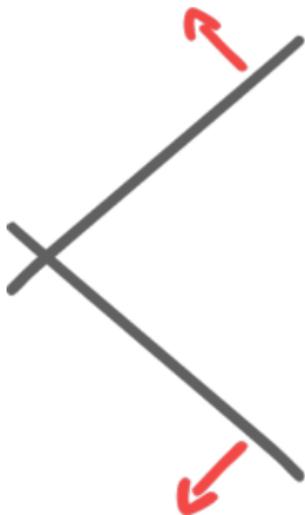


ПРОКРАСТИНАЦИЯ

# **Настоящее время: паралич принятия решений**

Как в наше время обстоят дела с откладыванием на потом? Сегодня появляется все больше возможностей для прокрастинарования. Научиться бороться с прокрастинацией – одна из важнейших задач современного человека.

За последние сто лет средняя продолжительность жизни выросла почти вдвое [81, 53, 39]. Детская смертность за это время снизилась почти в десять раз [2, 39]. Сегодня мы живем в мире, в котором насилия и военных конфликтов меньше, чем когда-либо в истории человечества [83, 111]. Благодаря Интернету нам доступны почти все мировые знания. Мы можем почти без ограничений путешествовать по всей планете. Знание иностранных языков помогает найти понимание в чужих странах. В карманах у нас мобильные телефоны, более совершенные, чем суперкомпьютеры 20 лет назад [94, 64].



1. СОВРЕМЕННЫЙ МИР ПРЕДЛАГАЕТ  
НЕИСЧЕРПАЕМЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.  
НОЖНИЦЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
РАСКРЫВАЮТСЯ ВСЕ ШИРЕ И ШИРЕ.

Возможности использования нашего потенциала, предлагаемые современным миром, огромны. Их можно представить себе в виде ножниц. Чем больше шансов для нас появляется в современном мире, тем шире можно раскрыть эти воображаемые *ножницы возможностей*. И сегодня количество этих шансов велико, как никогда.

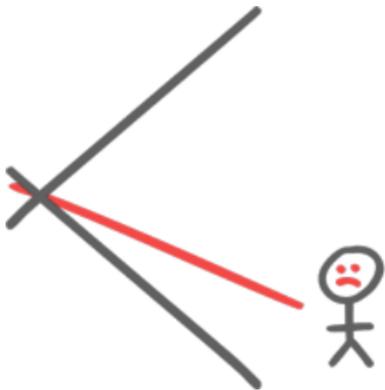
Идеал современного общества строится на идее расширения индивидуальной свободы, на убеждении, что чем больше ее будет у людей, тем больше они будут удовлетворены. Согласно этой теории, с каждым раскрытием *ножниц возможностей* мы должны становиться все счастливее и счастливее. Так почему же сегодня люди не счастливее своих предков [147, 128, 48]? Какие проблемы создает расширяющийся диапазон возможностей?

Это прежде всего проблема выбора: чем больше у нас возможностей, тем труднее на что-то решиться [114, 11, 73, 74, 71, 132, 70]. Наступает так называемый *паралич решения*. Обдумывание всех вариантов требует таких затрат энергии, что в итоге мы не можем выбрать ни один из них [72, 73, 132, 70]. Мы откладываем принятие решения, а вместе с тем и совершение связанных с ним действий. Прокрастинируем.

Чем сложнее сравниваемые варианты, тем выше шанс отложить принятие решения [72, 73, 114, 132, 70]. При наличии нескольких вариантов существует вероятность, что вне зависимости от выбранного мы все равно будем испытывать сожаление [49, 71, 132, 70], представляя, что бы было при выборе другого варианта, или заметив недостатки принятого решения.

Знакома ли вам ситуация, когда вы знаете, что должны что-то сделать, но, несмотря на это, не делаете ничего? Когда вы в последний раз откладывали на потом какое-либо действие или решение? Случалось ли, что вы не могли выбрать ни одну из открывающихся перед вами возможностей? Какие чувства вы испытывали в тот момент?

Нарастание *паралича решения* способствует усилению прокрастинации [132, 70, 7]. Откладывание приводит к снижению продуктивности. Осознание того, что мы не в полной мере используем наш потенциал, вызывает самоупреки и фрустрацию.

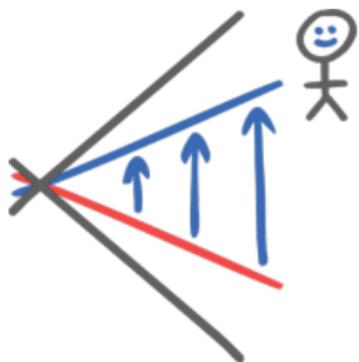


2. БОЛЬШОЙ ВЫБОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИВОДИТ К ПАРАЛИЧУ РЕШЕНИЯ, ЯВЛЯЮЩЕМУСЯ ИСТОЧНИКОМ ПРОКРАСТИНАЦИИ, ФРУСТРАЦИИ И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ.

Ядро этой книги – несложные инструменты (техники, методы), способные помочь вам каждый день использовать свой потенциал в полном объеме. Их применение займет всего несколько минут в день, но в итоге поможет получить несколько дополнительных продуктивных часов. Эти приемы дают возможность более эффективного использования человеческого мозга, а также врожденную или приобретенную склонность к неэффективности. Вторичным продуктом борьбы с прокрастинацией является более частое активирование центров удовольствия в мозге [21, 78, 34, 31, 32]. Благодаря этому вы будете испытывать больше положительных эмоций.

Как вы себя чувствовали, действительно полноценно проживая какой-нибудь день вашей жизни? Когда это было в последний раз? Из книги вы узнаете и о том, почему ежедневная реализация потенциала является самым действен-

ным способом достижения долговременной удовлетворенности.



3. ПОВЫСИТЬ НАШУ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ПРОСТЫХ ИНСТРУМЕНТОВ. РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛА ПРИВОДИТ К УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ.

# Как наиболее эффективно получать информацию

Эта книга не только обнажает причины прокрастинации, но и дает нам в руки оружие для победы над ней — знания, способствующие личностному росту. На чем же базируются эти знания?

Количество научных исследований, посвященных прокрастинации, за последние десятилетия возросло более чем в десять раз [143]. Однако в эпоху информационной перенасыщенности качественные ресурсы теряются в море некачественных. Чем дальше, тем важнее становится умение ориентироваться в современном информационном поле. Уилл Роджерс<sup>2</sup> однажды сказал: «Наша проблема не в том, что мы знаем мало. Наша проблема в том, что многое из того, что мы знаем, не является правдой».

Сегодня нам доступно великое множество практических руководств, статей и книг по личностному росту. Недавно только в одном магазине мы насчитали их более трехсот. Тысячи книг доступны в Интернете. Но существование большого количества различных ресурсов создает и определенные проблемы.

Первой является *хаос доступной информации* и зачастую

---

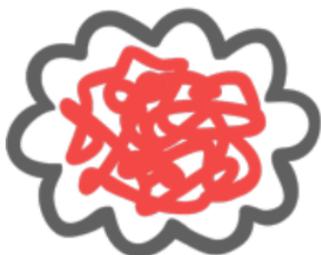
<sup>2</sup> Уилл Роджерс (1879–1935) — американский сатирик. — Прим. ред.

ее низкое качество. Бывает, что книги по одной и той же теме содержат совершенно противоречивые советы. Например, в одних рекомендуется поощрять себя после выполнения каждого задания, а в других написано: не поощряйте ни в коем случае! Какие-то ресурсы публикуют необоснованные утверждения или ссылаются на непригодный для широкого использования опыт одного человека. Во многих можно найти различные мифы или полуправду, а то и вовсе досужие домыслы автора.

Возможно, вам доводилось читать следующее: «В одном американском университете проводили исследование: людей попросили внятно описать свои цели и определить будущие доходы. С заданием справились лишь 3 % опрошенных. Через несколько десятков лет ученые разыскали участников исследования и обнаружили, что те самые 3 %, вместе взятые, зарабатывали больше, чем остальные 97 %». Слышали об этом? А ведь такого исследования никто никогда не проводил! [154, 140]. Это вымысел. И книги по личностному росту полны подобных мифов.

Из-за огромного количества источников возникает и вторая проблема – дальнейшее *усугубление процесса паралича решения*. Чем больше ресурсов нам доступно, тем сложнее выбрать один из них и быть уверенным в его достоверности. Как же понять, каким источникам можно доверять? На основе какой информации принимать жизненно важные решения?

## ПРОБЛЕМЫ ДОСТУПНОСТИ ИНФОРМАЦИИ:



1. ХАОС, ПОЛУПРАВДА И МНОЖЕСТВО МИФОВ;
2. ПАРАЛИЧ РЕШЕНИЯ ИЗ-ЗА НЕУВЕРЕННОСТИ В ДОСТОВЕРНОСТИ ИСТОЧНИКОВ;
3. ПРОПАСТЬ МЕЖДУ ТЕМ, ЧТО ИЗВЕСТНО НАУКЕ, И ТЕМ, ЧТО ПРИМЕНЯЕТСЯ НА ПРАКТИКЕ.

В течение последних лет в университетах, занимающих верхние строчки в рейтинге лучших вузов мира, была проведена масса исследований по изучению человеческой мотивации, процесса принятия решений, эффективности и так называемой позитивной психологии. Однако результаты этих исследований в современном информационном хаосе часто теряются. Возникает третья проблема – большая *пропасть между тем, что известно современной науке, и тем, что применяется на практике.*

Одна из целей этой книги – помощь в преодолении информационной пропасти. Для экономии вашего времени мы уже прочитали актуальные исследования в оригинале и систематизировали их в нашей вики-системе<sup>3</sup>. На основе по-

---

<sup>3</sup> Вики (*англ.* wiki) – веб-сайт, структуру и содержимое которого пользователи могут сообща изменять с помощью инструментов, предоставляемых самим сайтом. Известнейший вики-сайт – Википедия. Впервые термин «вики» для опи-

лученной информации мы создали так называемые *модели*. Речь идет о простых графических схемах, позволяющих быстро понять принцип работы вещей.

Философ Артур Шопенгауэр сказал: «Нет ничего тяжелее, чем выразить важную идею так, чтобы ее понял каждый». Мы использовали для улучшения понимания графику.

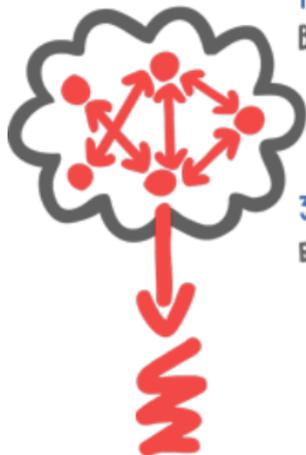
Рисунки моментально воспринимает наша *зрительная кора (визуальный кортекс)* – часть мозга, обрабатывающая визуальную информацию. Так как эта часть относится к наиболее развитым частям мозга в принципе [151], то одна схема может сказать нам больше, чем многие страницы текста. Она задействует сложные комплексные взаимосвязи в мозге.

Взглянув на рисунки впоследствии, можно быстро все вспомнить. Это делает графические модели более эффективными для передачи информации, чем обычный текст. Такой метод работы с информацией мы называем *ноу-хау дизайн* и используем его в качестве упрощенного способа передачи важных знаний.

---

сания веб-сайта был использован в 1995 году У. Каннингемом, разработчиком первой вики-системы WikiWikiWeb, который заимствовал слово из гавайского языка, означающее «быстрый». Позже этому слову был придуман английский бэкроним «What I Know Is...».

## НОУ-ХАУ-ДИЗАЙН:



1. ИЗ ХАОСА ДОСТУПНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
ВЫБИРАЕМ САМУЮ КАЧЕСТВЕННУЮ;



2. СИСТЕМАТИЗИРУЕМ ЕЕ В ВИКИ-СИСТЕМЕ,  
ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ НАШИМ «ВНЕШНИМ МОЗГОМ»;



3. СОЗДАЕМ ПРОСТЫЕ МОДЕЛИ,  
БЫСТРО ОБЪЯСНЯЮЩИЕ СУТЬ.



Иногда, чтобы создать у читателей более точное представление о теме, мы вводим новые или иностранные слова. Они не имеют дополнительных значений и не вызывают ассоциаций (подобно коннотациям). Например, лучше начать использовать слово **«прокрастинация»**, описывающее проблему точнее, чем понятия «лень» и «откладывание на потом». Проблему решить проще, если правильно ее обозначить.

Поскольку некоторые важные идеи были сформулированы до нас, то мы используем цитаты. Они просты, выразительны и четко передают суть вещей.

Приступим! Как же в действительности работают наши мотивация, эффективность и удовлетворенность? Как побе-

дить прокрастинацию? Как достичь ощутимых и продолжительных изменений?

# Система личностного роста

Книга состоит из четырех самостоятельных разделов помимо введения и заключения.

Первый раздел объясняет, как работает *мотивация*, а также в нем описана совокупность методов, помогающих создать так называемое *личное видение*. Оно является инструментом для запуска и долговременного удержания нашей внутренней мотивации.

Второй раздел уделяет внимание *самодисциплине* – умению следовать своему *видению* с помощью ключевых действий и ежедневных навыков. В этом разделе вы найдете методы борьбы с прокрастинацией, инструменты для решения задач и управления своим временем, материалы для выработки позитивных навыков и избавления от вредных привычек. Основой долговременной самодисциплины является высокая организованность.

Третий раздел дает оценку *результатам* нашей деятельности и рассказывает о методах сохранения удовлетворенности. Благодаря эффективным инструментам мы научимся достигать высокой эмоциональной стабильности и противостоять негативным проявлениям извне.

Четвертый раздел книги посвящен *объективности*, понимаемой как способность устранять неверные представления о мире и о самих себе. Только человек, способный при-

знать свои недостатки, может начать над ними работать.

**ЛИЧНОСТНЫЙ  
РОСТ**



1. МОТИВАЦИЯ
2. САМОДИСЦИПЛИНА
3. РЕЗУЛЬТАТЫ
4. ОБЪЕКТИВНОСТЬ

## Мотивация

Когда-то мы родились, и когда-нибудь, к сожалению, умрем. Время нашей жизни ограничено и конечно. Поэтому самая большая ценность – именно время. А не деньги, которые, в отличие от времени, мы можем одолжить, сэкономить или заработать. Что же касается времени, то каждое его неповторимое мгновение уходит безвозвратно.

**ЖИЗНЬ:**



Факт конечности жизни выразил и Стив Джобс в своем обращении к студентам Стэнфордского университета: «Осознание того, что скоро умру, лучше всего помогло мне принять важные решения в моей жизни. Перед лицом смерти почти все теряет значение – мнение окружающих, амбиции, страх позора или провала, – и остается только то, что по-настоящему важно. Помнить о том, что умрешь, – это лучший известный мне способ избежать мысленной ловушки, которая заставляет тебя думать, что тебе есть что терять. Ты уже голый. И нет никаких причин не следовать зову своего сердца».

Осознание конечности жизни приводит к тому, что мы стараемся тратить отпущенные нам дни бережно. Начинаем искать то, чему бы хотелось посвящать свое время на планете Земля, – начинаем поиск *личного видения*.

БУДУЩЕЕ

ЛИЧНОЕ  
ВИДЕНИЕ

1. МОТИВАЦИЯ:



НАСТОЯЩЕЕ



Если нам удастся найти это *видение*, оно станет для нас самым действенным мотивационным магнитом. Оно поможет нам в настоящем делать то, в чем мы действительно видим смысл, и вместе с тем будет тянуть нас к нашему идеальному будущему.

## Самодисциплина

Две основные составляющие самодисциплины – *продуктивность* и *эффективность*. В сутках только 24 часа. Если вычесть время, отведенное на сон, останется продуктивное время.

*Продуктивность* измеряется тем, сколько процентов времени мы тратим на действия, соответствующие нашему *личному видению*. Регулярный сон, тайм-менеджмент и позитивные навыки ощутимо повышают этот процент.

*Эффективность* – показатель того, являются ли совершаемые нами действия ключевыми, двигающими нас вперед. Сюда же относится умение расставлять приоритеты, делегировать полномочия и правильно разделять крупные задачи на меньшие части.

СУТКИ (24 ЧАСА):

СОН

ЭФФЕКТИВНОСТЬ



ПРОДУКТИВНОСТЬ

## 2. САМОДИСЦИПЛИНА = ПРОДУКТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

БУДУЩЕЕ



НАСТОЯЩЕЕ



Представьте ваше *видение* как путь. *Продуктивность* – показатель того, как долго каждый день вы идете по этому пути. *Эффективность* определяет, делаете ли вы наибольшие шаги из возможных.

**Самодисциплина** – это общая способность действовать в

русле вашего *личного видения*.

## Результаты

Как гласит пословица, «Замысел без действия – грезы. Действие без замысла – кошмарный сон». Это изречение выражает две основные жизненные проблемы. У многих людей есть свое *видение*, но они ничего не делают, чтобы следовать ему. Другие же, наоборот, что-то делают, но не видят в этом смысла. В идеале нам необходимо как *видение*, так и действия. Если получится это совместить, появится *эмоциональная и материальная отдача*.

*Эмоциональная отдача* связана с выработкой *дофамина* [6, 21, 82, 89] – нейромедиатора, вызывающего чувство удовлетворения.

*Материальная отдача* представляет собой конкретные результаты труда.

## Объективность

Последней важной частью в конструкторе личностного роста является наша *объективность*. У Андерса Брейвика, застрелившего в июле 2011 года на острове Утойя 69 человек, вероятно, были очень высокая мотивация и самодисциплина, что в конце концов принесло ему эмоциональную и материальную отдачу. Этот экстремальный пример показы-

вает, насколько далеко можно зайти, если не следить за своей объективностью.



*Объективность* является важным инструментом для проверки нашей не всегда безошибочной интуиции, это метод познания природы вещей. Повышение *объективности* основано на получении человеком обратной связи от окружа-

ющей действительности относительно его взглядов и действий. Поскольку мозг имеет тенденцию верить в нечто, что в действительности не является истинным, нам необходимо неустанно обнаруживать места возможной необъективности.

Как говорил Бертран Рассел, лауреат Нобелевской премии и один из известнейших математиков и философов XX века, «проблема современного мира в том, что дураки уверены в себе, а интеллигентные люди полны сомнений».

**4. ОБЪЕКТИВНОСТЬ:**

БУДУЩЕЕ



НАСТОЯЩЕЕ



# Выводы

**Прокрастинация** – не лень, а неспособность заставить себя совершать необходимые или желаемые действия.

Заглянув в историю, мы обнаружим, что люди откладывали свои дела на потом с незапамятных времен.

Наше время способствует развитию **прокрастинации**, поэтому необходимо научиться с ней бороться.

Выбор возможностей, предлагаемый нам современным миром, самый большой за всю историю человечества. **Ножицы возможностей** раскрыты так широко, как никогда ранее.

# 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.