

# Что такое прокрастинация?

Такое случается даже с лучшими из нас: предположим, вам предстоит какое-то очень важное дело. Его необходимо довести до победного конца. Но вы все равно пытаетесь найти множество предлогов отложить дело на потом — сначала нужно переговорить с Бобом; документы пока не готовы; непонятно, с чего начинать... в чем бы ни состояли эти предлоги, все мы время от времени сталкиваемся с проявлениями собственной прокрастинации\*.

Более того, отложенные дела имеют свойство накапливаться. Даже когда вы в итоге справляетесь с заданием, откуда ни возьмись появляются пять новых. И неважно, сколько вы прилагаете усилий — карусель новых дел продолжает вертеться.

---

\* Прокрастинация (от англ. *procrastination* — задержка, откладывание) — откладывание дел на потом, которое приводит к каким-то болезненным психологическим эффектам. Здесь и далее примечания переводчика.

## 8

Что такое  
прокрастинация?

Все мы в тот или иной момент впадаем в прокрастинацию. Большинство из нас сталкиваются с такой ситуацией лишь изредка, но для кого-то прокрастинация стала серьезной проблемой. Эта книга написана как раз для них — для тех, кто регулярно пытается, но никак не может справиться с рабочими и личными делами в срок.

Вообще-то победить прокрастинацию не так уж и сложно. Все, что нужно сделать, — это выработать *такие же привычки*, как у бесчисленного множества успешных людей. Ведь эти люди сталкиваются с такими же страхами и препятствиями, что мешают и вам, но они умеют действовать по плану, потому что специально этому учились.

В книге «Новый год прокрастинатора. 23 привычки, которые помогут побороть лень и достичь результатов» вы найдете целый список идей, которые помогут вам в каждойдневной борьбе с этой неприятной привычкой. В большинстве подобных изданий вам просто предлагается перечень полезных советов; здесь же вы узнаёте, *почему*

## 9

Что такое  
прокрастинация?

срабатывает та или иная специфическая стратегия; какое ограничивающее убеждение она помогает устраниТЬ; как можно незамедлительно применить ее в собственной жизни. В общем, вы сможете отследить причины, лежащие в основе вашей прокрастинации, и самостоятельно решить, как их устраниТЬ.

### Кто я такой?

Меня зовут Эс Джей Скотт. Я веду блог под названием Develop Good Habits.

Цель блога — показать, как формирование устойчивых привычек помогает сделать жизнь более счастливой. Я не читаю скучных лекций — я предлагаю простые стратегии, которые может легко применить даже самый занятой человек. Я на собственном опыте убедился в том, что лучший способ добиться перемен — действовать шаг за шагом, формировать по одной качественно новой привычке за один раз.

# 10

Что такое  
прокрастинация?

Я боролся с прокрастинацией большую часть своей жизни. Ночи накануне экзаменов в старших классах и в колледже я проводил за лихорадочной зубрежкой. Я хронически запаздывал со сдачей курсовых работ и никак не мог себя заставить сдержать даже самое простое обещание — просто забывал о нем.

И только в 2003 году я решил вплотную заняться этой проблемой. Тогда я делал первые шаги в онлайн-бизнесе и обнаружил простую истину: «Каждый несет стопроцентную ответственность за собственную жизнь». Эта истина заставила меня осознать, что, если я хочу добиться в бизнесе результатов, прежде всего нужно изменить самого себя. Несколько лет я посвятил чтению и претворению в жизнь идей и стратегий из самых различных книг и сайтов по персональной продуктивности. Среди них — *Getting Things Done\**, *43 Folders*, *Zen Habits*, *Eat the Frog*, *The Success*

---

\* Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. — 8-е изд. — М.: Мани, Иванов и Фербер, 2016.

Principles, The War of Art\*, The 7 Habits of Highly Effective People\*\* и множество других. Кроме того, я на себе протестировал разнообразные тактические приемы.

Каков результат?

Сейчас у меня успешный интернет-бизнес и три электронные книги.

---

\* 43 Folders — блог Мерлина Манна, посвященного идеям тайм-менеджмента, продуктивности и генерации идей. Для напоминания о предстоящих делах на 31 день и 12 следующих месяцев автор предлагает воспользоваться системой из 43 папок.

Zen Habits — популярный блог Лео Бабаута. В блоге идет речь о разнообразных привычках и вещах, с которыми люди сталкиваются повседневно, но не придают им должного значения.

Eat the Frog — книга Брайана Трейси, посвященная проблеме прокрастинации.

The Success Principles — книга Джека Кэнфилда и Джанет Свитцер.

The War of Art — книга Стивена Прессфилда. Посвящена преодолению препятствий в творчестве.

\*\* Кови С. Семь навыков высокоеффективных людей. М. : Альпина Паблишер, 2014.

## 12

Что такое  
прокрастинация?

И хотя я еще не добрался до истинных высот персональной продуктивности, все же за последние годы я проделал немалый путь. И все это благодаря формированию привычек, нацеленных на получение результата. Другими словами, я выработал у себя привычку к борьбе с прокрастинацией.

### О книге «Новый год ПРОКРАСТИНАТОРА. 23 привычки, которые помогут побороть лень и достичь результатов»

Вообще-то эта книга не обо мне — она о том, что я узнал за последние несколько лет. Я написал ее, чтобы помочь вам преодолеть свои проблемы, и поэтому попытался рассказать, на что это похоже — каждый день предпринимать последовательные действия, следуя определенному плану. И хотя никакая книга сразу же не избавит вас от искушения откладывать дела на потом, она поможет вам понять, почему это происходит и как развить особые привычки для преодоления подобных искушений.

Информация в книге изложена также по определенному плану. Во-первых, мы познакомимся с философией прокрастинации. Потом узнаем, какие семь оправданий приводят люди, когда впадают в прокрастинацию. В-третьих, мы поговорим о 23 способах, которые помогут преодолеть ментальные барьеры. И, наконец, я помогу вам претворить полученные знания в жизнь.

Все это легко выполнимо. Достаточно познакомиться с оглавлением — и вы поймете, что я имею в виду.