

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

## Оглавление

Предисловие	7
Слово автора	14

### ВВЕДЕНИЕ

#### **Что такое прокрастинация и зачем с ней бороться?** 17

История синдрома откладывания	21
Настоящее время: паралич принятия решений	23
Как наиболее эффективно получать информацию	27
Система личностного роста	31
Мотивация	34
Самодисциплина	36
Результаты	38
Объективность	38
Выводы	42

### МОТИВАЦИЯ

#### **Как ее получить и надолго удержать?** 45

Внешняя мотивация: метод кнута и пряника	47
Внутренняя мотивация целями: радость, которая не длится долго	50
Внутренняя мотивация пути: удовлетворенность в настоящем	58
Совместная работа как основа эффективного роста	63
Сила <i>группового видения</i>	71
Что же является лучшей мотивацией?	73

ИНСТРУМЕНТ: <i>личное видение</i>	74
Личный SWOT-анализ	76
Список личных достижений	80
Анализ мотивирующих видов деятельности	80
Бета-версия <i>личного видения</i>	83
Финальная версия <i>личного видения</i>	83
Резюме раздела «Мотивация»	90

## **САМОДИСЦИПЛИНА**

<b>Как самому себе командовать и подчиняться?</b>	93
Когда разум желает, а эмоции – нет	96
Эмоциональный <i>слон</i> и рациональный <i>наездник</i>	99
Когнитивный ресурс – ключ к саморегуляции	101
Обновление когнитивного ресурса	103
Увеличение когнитивного ресурса	104
Выработка навыков – основа тренировки <i>слона</i>	105
Как не потерять навыки и сохранить их надолго?	109
Как избавиться от вредных привычек и не возвращаться к ним?	110
ИНСТРУМЕНТ: <i>список-муштра</i>	113
Как работает <i>список-муштра</i> ?	114
Факультативное расширение метода	116
Почему <i>список-муштра</i> работает?	118
Риски метода	120
Паралич решения	124
ИНСТРУМЕНТ: <i>сделать сегодня</i>	131
Как работает метод <i>сделать сегодня</i> ?	135
Факультативное расширение метода	143

Почему метод <i>сделать сегодня</i> работает?	143
Риски метода	145
ИНСТРУМЕНТ: <i>сделать всё</i>	147
Как работает система <i>сделать всё</i> ?	148
Как быть с новыми заданиями?	151
Факультативное улучшение метода	152
Почему работает метод <i>сделать всё</i> ?	154
Риски метода	155
Зона комфорта толпы – место, где рождается зло	156
ИНСТРУМЕНТ: <i>героизм</i>	160
Как тренировать <i>героизм</i> ?	162
Резюме раздела «Самодисциплина»	168

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Как достичь удовлетворенности и сохранить ее?</b>	171
Где рождаются негативные эмоции?	174
Выученная беспомощность – замкнутый круг безнадежности	179
Как бороться с <i>хомяками</i> ?	
Как ветераны войны	184
ИНСТРУМЕНТ: <i>внутренняя игра</i>	190
Как справиться с нашими неудачами?	192
Преодоление превратностей судьбы	195
Изменение восприятия прошлого с негативного на позитивное	197
ИНСТРУМЕНТ: <i>список-поток</i>	201
ИНСТРУМЕНТ: <i>хомяк-перезагрузка</i>	204
Личностный рост и личностное падение	207
Резюме раздела «Результаты»	210

## **ОБЪЕКТИВНОСТЬ**

<b>Как научиться видеть свои недостатки</b>	213
Эффект Даннинга–Крюгера: слепота некомпетентных	219
Мозг защищает нас сладким неведением	222
Зачем бороться с необъективностью?	223
Как конкретно повышать объективность?	224
Резюме раздела «Объективность»	230

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

<b>Ключ к долговременности</b>	233
ИНСТРУМЕНТ: <i>встреча с самим собой</i>	235
Как провести <i>встречу с самим собой</i> ?	235
Риски метода	236
Конец прокрастинации и начало вашей новой жизни	238

## **БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА**

243

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

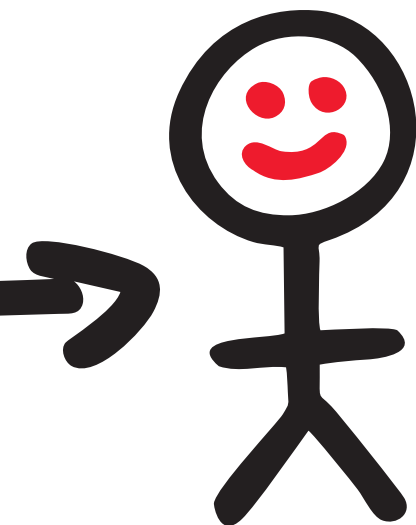
247

Рекомендуемая литература	248
Использованная литература	249

НЕСОВЕРШЕНСТВО  
ПРОКРАСТИНАЦИЯ  
ДЕМОТИВАЦИЯ  
БЕССМЫСЛЕННОСТЬ  
ФРУСТРАЦИЯ  
ХАОС+СТРЕСС





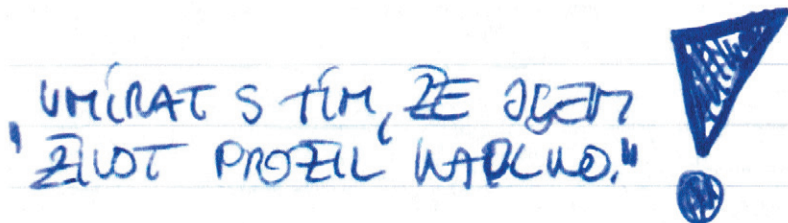


**ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ**  
**САМОДИСЦИПЛИНА**  
ПРОДУКТИВНОСТЬ+ЭФФЕКТИВНОСТЬ  
**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ**  
**ПОТОК**  
**НАВЫКИ**

## 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!»



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, поэто-

му 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 кабинету 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.

**ТО,  
ЧТО ДОЛЖЕН  
ДЕЛАТЬ**

**ТО,  
ЧТО ХОТЕЛ БЫ  
ДЕЛАТЬ**

**ТО, ЧТО ДЕЛАЮ,  
КОГДА  
ПРОКРАСТИНИРУЮ**

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».

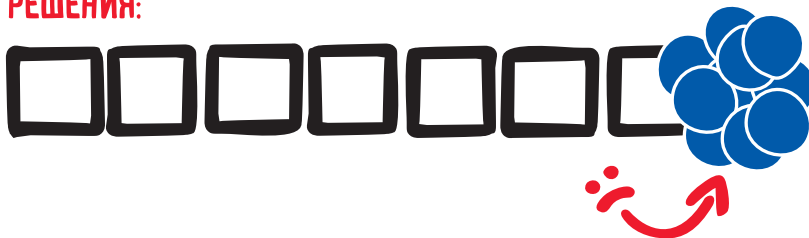
**ЗАДАЧИ:**



**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 отнимают 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].

---

<sup>1</sup> Перевод В. Вересаева.

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.



## Настоящее время: паралич принятия решений

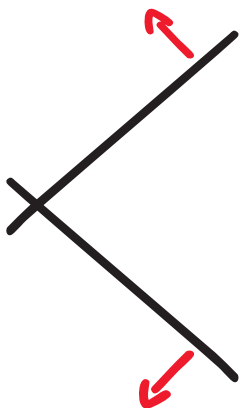
Как в наше время обстоят дела с откладыванием на потом? Сегодня появляется все больше возможностей для прокрастинации. Научиться бороться с прокрастинацией — одна из важнейших задач современного человека.

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].

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



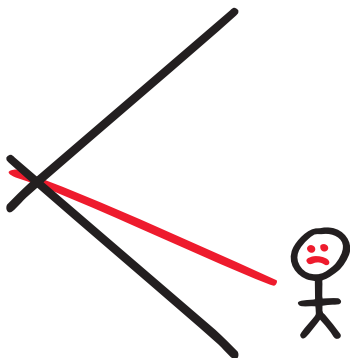
**1. СОВРЕМЕННЫЙ МИР ПРЕДЛАГАЕТ  
НЕИЩЕРПАЕМЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.  
НОЖНИЦЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
РАСКРЫВАЮТСЯ ВСЕ ШИРЕ И ШИРЕ.**

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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)