

**Небольшой  
путеводитель по**

# **Нет Прокрастинации**

(ах да, я знаю...вы прочтете это потом!)

**Лео Бабаута**

## О книге

Это всего лишь маленькое руководство. Оно не должно быть длинным – почти каждая глава очень короткая. Вы узнаете основы всеми любимой проблемы – прокрастинации – и мои проверенные временем методы для решения этой проблемы.

Несколько ключевых принципов повторяются достаточно часто, так что вы ничего не пропустите.

Когда вы закончите чтение данной книги, вы будете уже на пути к достижению ваших замечательных целей.

Книга не охраняется авторскими правами и написана Лео Бабаутой, автором блога [Zen Habits](#). Прочитайте подробнее обо мне в главе «Моя история прокрастинации» и на [leobabauta.com](http://leobabauta.com)

# Ирония – Вы прочтаете это потом!

Давайте начнем с распространенной шутки прокрастинаторов о книгах по преодолению прокрастинации.

- я знаю мне надо купить эту книгу, но я куплю ее потом!
- я прочту ее завтра. Хахахахахаха!
- я имел в виду начать борьбу с прокрастинацией, но...

ОК, мы ушли немного в сторону.

Серьезно, даже если вы заядлый прокрастинатор, то вы все равно хотели бы побороть эту привычку, но вместо этого вы продолжаете откладывать дела. Возможная причина - это Страх.

Если вы еще ничего не делаете, то перейдите к главе «Страх». Если вы будете откладывать дела на потом после прочтения, то, по крайней мере, вы будете знать почему.

# Содержание

1.	Моя история прокрастинации	5
2.	Почему прокрастинация вредит нам	7
3.	Когда прокрастинация хороша	9
4.	Почему мы откладываем	11
5.	Простой метод	14
6.	Настройте свою мотивацию	16
7.	Выбирая важные задачи	19
8.	Найдите свое лучшее время	22
9.	Создайте рабочее пространство без отвлечений	24
10.	Метод одного дела	30
11.	Искусство Меньшего	34
12.	Страх и прокрастинация	36
13.	Избавляйтесь от препятствий, чтобы успевать сделать все	42
14.	Убейте выбор	45
15.	Ещё немного лекарств от прокрастинации	48
16.	Спроектируйте изменение привычки	51
17.	Ответы на вопросы о прокрастинации	59

# Моя история прокрастинации

Привет, друзья! Меня зовут Лео Бабаута, создатель [Zen Habits](#) и [mnmlist.com](#), автор книг [Focus](#) и [The Power of Less](#).

Я - обычный прокрастинатор. Это то, с чем я боролся почти всю свою жизнь, как и остальные. С этим мы все имеем дело в той или иной степени. И я тому не исключение.

В школе я часто откладывал все на потом: никогда не делал домашние задания и, несмотря на отличные оценки по тестам (я всегда зубрил ночью перед тестом), я получал посредственные оценки. Я хорошо работал в газете и политике, но я всегда выполнял дела в последнюю минуту и еле с ними справлялся.

У меня был миллион целей, коих я хотел достичь в жизни, и до сих пор я не приблизился к их началу.

Звучит знакомо? Если вы хронический прокрастинатор, то это книга для вас.

В 2006 году я нашел решение после неоднократных (неудачных) попыток в преодолении проблемы. В 2007 я нашел себя, и моя продуктивность взлетела. В конце концов, я победил прокрастинацию!

По правде говоря, иногда я все-таки откладываю дела. Я застреваю в интернете, как и любой другой. Но я все еще выполняю важные дела, и вот это имеет значение.

Используя простые методы в этой книге, вот примеры того, чего я добился.

- Создал [Zen Habits](#), один из топ 25 блогов согласно журналу TIME, и успешно вел его в течение 4 лет (на момент написания этой книги в 2011).
- Написал и опубликовал несколько книг за последние три года: [The Power of Less](#), [Focus](#), [Zen To Done](#), [The Simple Guide to a Minimalist Life](#) и другие.
- Написал (но решил не публиковать) два романа в течение двух туров конкурса [NaNoWriMo](#), включая один роман, где я написал более 110 000 слов за месяц.
- Создал два других успешных блога [Write To Done](#) и [mnmlist](#), с числом подписчиков для каждого более 10000.
- Пробежал несколько марафонов и парочку триатлонов.
- Совместно создал успешный бизнес (с фантастическим компаньоном Мэри Джакш) [A-List Blogging Bootcamps](#).
- Я написал эту книгу за три дня.

Я сделал все это, конечно, с шестью детьми и женой. Если я смог, имея на руках шестерых детей, то у вас уж точно нет оправданий.

Как я все это сделал - это несложно. Я следовал простым принципам этой книги. Я делюсь ими с вами с надеждой, что вы тоже наконец-то победите прокрастинацию и будете потом делать то, что вы всегда хотели.

# Почему прокрастинация вредит нам

Что такого плохого в прокрастинации? Честно, прокрастинация не всегда плоха, см. следующую главу, «Когда прокрастинация хороша». Я получаю от нее удовольствие так же, как и любой другой.

Но она вредит нам, вот почему я написал эту книгу.

Вот некоторые минусы от прокрастинации:

- Она может остановить нас от завершения дел, вредя нашей рабочей производительности.
- Даже если мы завершаем работу, мы часто делаем ее в спешке или выкладываемся не полностью, и поэтому получаем некачественный результат.
- Она может вынудить нас делать больше чем необходимо, заставляя нас работать дольше и ограничивая нас в других сферах жизни, где мы бы хотели провести больше времени, например, тренировки, хобби, отдых и время с семьей.
- Это потеря драгоценных часов, имеющих у нас на этой Земле.
- Она способствует росту уровня стресса: мы думаем о том, чего мы не делаем, когда мы не делаем это.
- Она препятствует нам в достижении целей.
- Она вредит нашему самоуважению. Когда вы слишком долго откладываете все на потом, то вы

начинаете верить, что вы ленивый, некомпетентный, недисциплинированный, может даже и неудачник. Очень трудно остановить себя, когда катишься вниз по наклонной.

- Она мешает нам следовать за нашей мечтой.

По-моему, последние два пункта самые худшие. Если вы читаете эту книгу по какой-то другой причине, то делаете это лишь потому, что вы хотите поднять свою задницу и начать идти за своей мечтой.



# Когда прокрастинация хороша

Это пуританская природа нашей культуры (если вы из США) отображать прокрастинацию как зло. Во время пуританских времен были даже законы, прямо говорившие, что безделье – это преступление, наказываемое не только Богом, но и правосудием.

Я не пуританин. Я обожаю безделье. Ничего неделанье. По-моему, лень - это желаемое качество. Я не сторонник сверхпродуктивности, наполнением каждой свободной минуты какими-нибудь продуктивными делами.

Отнюдь нет. Некоторые из моих любимых занятий – это целенаправленное безделье: медленно вкушать великолепную еду, устраивать себе длительные прогулки, валяться в кровати с моей женой Евой, смотреть кино, читать хороший роман, обниматься с моими детьми, дремать. Ах да, я обожаю дремать! Так что прокрастинация - не зло по своей сути.

Это отлично откладывать на потом, если вы устали и нуждаетесь в отдыхе, если вы будете заниматься чем-то приятным с любимыми людьми, если вы пойдете погулять и разберетесь с бардаком в своей голове, если вы позвоните другу и отлично поболтаете, если вы попьете отличную чашку кофе...

Список можно продолжать и продолжать.

Прокрастинация может помочь нам найти пространство для работы в приятной и нормальной скорости, думать и созерцать, работать над нашими отношениями.

Но, как я подчеркнул в предыдущей главе, прокрастинация может вредить нам различными способами – особенно в препятствии достижения наших желаний. Таким образом, я никогда бы не пытался прогнать прокрастинацию полностью. Поэтому не используйте эту главу как оправдание, чтобы откладывать все на потом весь день и каждый день.

# Почему мы откладываем

Давайте посмотрим, что заставляет нас откладывать все на потом. Есть несколько простых причин, которые по-разному связаны:

**1. Мы хотим мгновенного удовлетворения.** Отдых на диване - это намерение лучше и приятнее, чем идти на пробежку. Чтение блогов легче прямо сейчас, нежели чтение классического романа, и это дает нам быстрое удовлетворение. Проверка электронной почты или Facebook легче сейчас, чем работа над тем проектом, который вы всегда откладывали, а получение нового письма или поста от друга дарит мгновенную отдачу. Съесть шоколадный торт намного вкуснее прямо сейчас, чем есть овощи.

**2. Мы боимся/опасаемся чего-то.** Мы можем не написать главу в нашей книге, потому что существуют проблемы с нашим стилем, которые мы еще не решили (часто из-за того, что мы вообще об этом не думали). Или мы можем бояться, что мы потерпим провал, будем выглядеть невежественными или глупыми. Мы больше всего боимся неизвестного, которое имеет большую силу, так как мы не испытали этот страх – он всего лишь скрывается в уголках нашего разума. Опасение или боязнь чего-то заставляет нас откладывать на потом, даже переносить мысли об этом на потом и вместо этого делать что-то легкое и безопасное. Смотрите главу «Страх и прокрастинация».

**3. Это легко – нет негативных последствий прямо сейчас.** Когда мы были в школе, у нас был учитель, который смотрел на нас и давал нагоняй за то, что мы не делаем домашнюю работу. Мы делали домашнюю работу (хотя некоторые из нас научились, что можно подстроиться под взбучку). Но когда мы приходили домой, порой никто не смотрел через наше плечо... и не было никаких сиюминутных плохих последствий от просмотра телевизора или компьютерных игр. Конечно, мы завтра получим плохие оценки, но это ведь не сразу. Та же самая истина и с использованием интернета или другими видами прокрастинации – мы заплатим за это позже, но не сейчас, никто не рассердится на нас.

**4. Мы переоцениваем свое будущее.** Часто у нас есть длинный список дел, который мы планируем выполнить, потому что мы думаем, что мы можем многое сделать в будущем. Реальность обычно немного хуже, чем мы ожидали. Но это не останавливает нас предполагать, что будущее все еще будет другим. По такой же причине мы думаем, что это нормально - откладывать на потом. Потому что, естественно, мы сделаем это позже. Наше собственное будущее будет невероятно продуктивным и сконцентрированным. За исключением того, что наше будущее такое же ленивое, как и наше нынешнее состояние. Сюрприз! И не будет таким. Вот такое, чертово будущее.

**5. Мы не мотивированы.** Прокрастинация может быть способом сказать самим себе, что мы в действительности не хотим делать чего-то. Возможно, мы не получаем удовольствие от этого, возможно мы

опасаемся этого, возможно мы не в полной мере думаем, почему мы стремимся делать это в первую очередь. Мотивация и прокрастинация обратно пропорциональны. Чтобы победить прокрастинацию, все, что нам нужно сделать – это мотивировать себя. Смотрите главу «Настройте свою мотивацию».

**6. Инертность.** Начало может быть трудным, особенно если вы знаете, что это хорошо для вас, но нет убедительных причин для совершения изменений. Может быть, вы предпочитаете то, чем сейчас занимаетесь (работа и тренировки, например). Я бы предложил либо убрать эту цель, если вы не хотите так сильно этого, ... либо увеличить мотивацию (смотрите главу «Настройте свою мотивацию»).

# Простой метод

Этот метод работает для меня всегда. Честно, он ни разу меня не подводил с того момента, когда я решил применить его.

И этот ключ – решить применить этот простой метод. Когда вы осознаете его, он не подведет.

Прокрастинация проявляется тогда, когда мы не осознаем, что она принесет нам вред.

Многие из этих шагов подробно описаны в других главах. Эта глава призвана просто описать метод «непровала»

**1. Выберите важную задачу.** И удостоверьтесь, что вы действительно, действительно, действительно хотите ее делать. Найдите в ней то, что возбуждает вас. Я говорю абсолютно серьезно – не пропускайте этот шаг. Для того чтобы выбрать свою важную задачу, смотрите следующие две главы «Настройте свою мотивацию» и «Выбирая важные задачи».

**2. Выполните ее самой первой среди всех сегодняшних дел,** перед проверкой почты или чего-либо еще. Смотрите главу «Найдите Свое лучшее время».

**3. Будьте проще** – не усложняйте все с инструментами, форматированием, чем угодно, а просто начните. Очистите все, что стоит перед

процессом выполнения. Включая даже отключение интернета. Смотрите главу «Создайте рабочее пространство без отвлечений».

**4. Просто начните.** Преодолейте первоначальный барьер погружением в него. Скажите себе, что вы собираетесь работать только 10 минут. Забудьте о безупречности. Просто начните, обработаете потом. Смотрите главу «Метод одного дела» и «Искусство меньшего».

**5. Наградите себя за свои 10 минут работы** несколькими минутами того, что вам нравится – чашка чая, разминка и прогулка, проверьте Facebook или новостные сайты, все, что вы хотите. Поставьте таймер на эти 3-5 минут награды, а иначе они растянутся на час!

**6. Если вы продолжаете откладывать дела, сделайте переоценку: действительно вы хотите это делать?** Рассмотрите как вариант, не делать это или отложить на лучшие времена.

Если ничего не работает, просто вздремните или идите на улицу, наслаждаясь погодой, или побездельничайте. Жизнь – это не только продуктивность. Делайте меньше.

# Настройте свою мотивацию

Мотивация против прокрастинации. Это великая битва рабочего пространства, а также битва в доведении всего до полной завершенности в нашей жизни. Если мы немотивированны, то мы будем откладывать все на потом. Если мы найдем свою мотивацию, то мы победим прокрастинацию. Часто это очень просто (кроме тех случаев, когда мы испытываем страх – см. главу «Страх и прокрастинация»)

Если вы оставляете на потом задание или проект, часто это знак того, что вы не мотивированы выполнять его. Это может звучать очевидно, но удивительно как много людей знают об этом, но ничего не предпринимают, чтобы увеличить свою мотивацию.

**Первый вопрос, который вы должны задать себе: Действительно ли я хочу это делать?**

Иногда вы даже удивите себя – вы можете узнать, что это на самом деле то, чего вы не хотите. Тогда спросите себя: могу я избежать, не делая этого? Это что-то, что так или иначе должно быть сделано?

**Следующее: есть ли что-то важное, что я хочу сделать вместо этого? Что-то, что вызывает интерес больше всего?**

Вы вправе считать, что лучше выполнить эту задачу и избавиться /оставить на потом другую, которую вы не хотите делать.



В любом случае, найдите задачу, представляющую важность и интерес для вас. Это будет то дело, на выполнение которого вы будете полностью мотивированы. Спросите себя: почему вам интересно? что рисует ваше воображение? Связано ли это с самой задачей (что вам нравится) или вы предвкушаете результат?

Хорошо бы подумать над этими вопросами, они помогут вам понять вашу мотивацию и почему вы откладываете дела на потом.

## **Сделайте себя ответственным**

Как только вы выбрали то, что представляет для вас интерес, примите ответственность.

Публичная ответственность может быть отличным мотиватором. Если вы можете рассказать кому-то, чем вы занимаетесь, у вас будет мотивация завершить это дело. Если вы расскажете группе людей, то это даже лучше. Рассказывая миру об этом через блог, email, Facebook - это самый лучший способ. Знание того, что люди наблюдают за вами - удивительным образом мотивирует. Будьте уверены, что вы расскажете им при встрече о вашем прогрессе.

В качестве примера: скажите, что вы собираетесь написать книгу. Если вы никому не скажете, вы потерпите поражение, и это никого не будет волновать. Если вы скажете всем, то вам придется «захотеть» написать книгу. Скажите им, что вы будете ежедневно информировать их о ходе дела, и у вас появится мотивация писать что-либо каждый день. Таким образом, у вас будет, что рассказать хорошее людям.

## **Думайте в перспективе**

Если действие поведет вас к вашим долгосрочным целям, это также поможет держать ваш взор на будущем.

Мой друг [Тинан](#) сказал, что он наконец-то победил прокрастинацию, осознав, что если он не поднимет задницу, то он не достигнет своих целей. Он действительно захотел достигнуть этих целей, и он начал движение. И сейчас у него нет проблем с прокрастинацией.

Как сильно вы желаете свои цели?

## **Наслаждение процессом**

Что касается меня, то лучшая мотивация - это наслаждение процессом и быть в состоянии приятного волнения. Я фокусируюсь на процессе и концентрируюсь на настоящем времени, нежели на будущем.

Это отличный метод. Мне никогда не пришлось себя мотивировать, потому что я всегда наслаждался процессом. Мне нравилось создание этой книги, не только из-за того, что это поможет другим людям, но это также было классной творческой отдушиной. Когда вы сконцентрируетесь на той части, что вам нравится, у вас всегда будет возможность наслаждаться процессом деятельности.

# Выбирая важные задачи

Часто мы откладываем большие задачи, выполняя маленькие. Это помогает нам чувствовать себя продуктивнее, но в действительности мы можем выполнить миллионы мелких дел и не иметь на руках ничего существенного в конце дня.

Зато, если вы выполните парочку важных дел, вы можете сказать, что день прошел не зря и чувствовать себя так, будто вы завершили нечто грандиозное.

Важные дела - это ключ к тому, как я выполнил столько всего, одновременно живя обычной жизнью. Я концентрируюсь на больших заданиях и пропускаю маленькие.

## Как выбирать

ОК, вы знаете, что вам нужны важные задачи, но как их выбрать? У вас есть длинный список дел, но вы не знаете с чего начать.

Тут нет верного ответа. В общем я рекомендую начать с того, что больше всего представляет для вас интерес, или с того дела, которое, по вашему мнению, окажет самое заметное влияние на вашу работу и жизнь. Любой из этих способов хорош - если вы сможете найти то дело, которое удовлетворяет обоим критериям, это идеально.

Степень влияния дела на вашу жизнь очень важна. Вы можете выполнять задачи, дающие очень малый эффект на ваши дела, или делать то, что принесет вам признание, новых клиентов, огромное удовлетворение, заставит жену любить вас еще больше ... ну вы поняли идею.

Подумайте о вашем списке дел: какие пункты из них рутинные и произведут малое влияние, а какие - существенное влияние. Например, для меня как блоггера и писателя, написание полезного поста или главы следующей книги являются примерами заданий с большим влиянием.

В конце концов, не существует единого правильного ответа. Лучше всего выбрать что-то из вашего лучшего выбора и начать осуществлять его. Не особо важно, выберете ли вы одно или другое, если вы уже сузили весь свой список к нескольким важным делам. В конечном счете, вы все равно собираетесь сделать их все, если будете следовать простому методу этой книги.

### **Слишком много задач.**

Что если у вас длинный список задач? Сократите дела. Просто выберите три из своего списка и сделайте из него Короткий Список. Остальное будет в вашем Длинном Списке, но вам не нужно беспокоиться о Длинном Списке прямо сейчас. Вам нужно сконцентрироваться на Коротком Списке – только три важных дела.

Мелкие дела придут после того, как вы завершите Короткий Список. Этот метод разделения ваших дел

на два списка – отличный способ позволить себе сконцентрироваться и прекратить чувствовать себя перегруженным.

Я рекомендую оставить время в конце дня для маленьких дел. У всех у нас есть рутинные дела, которые нужно завершить, но если мы сделаем их рано, то они окажутся у нас в Коротком Списке. Вместо этого запланируйте час (или сколько вам нужно) для разбора рутины.

# Найдите свое лучшее время

Какие-то промежутки дня наиболее подходят для выполнения самых важных дел, нежели другие. Мне нравится выполнять дела рано утром, а Тим Феррис (автор книг [«4 часовая неделя»](#) и [«4 часовое тело»](#)) находит, что ночь для него самое продуктивное время.

Нет одного времени, которое бы подошло всем. Я пытался работать допоздна, но мне это не понравилось: я не мог сконцентрироваться и завершал очень мало. Ритмы моего тела и разума подсказали, что утренние часы и вторая половина дня это те моменты, когда у меня больше всего энергии.

Если вы не знаете, какое время подходит для выполнения важных дел, то экспериментируйте. Вот некоторые идеи:

- Попробуйте раннюю прогулку – 10 минут в день до 40-60 минут. Взгляните на то, как после чашки чая или кофе вы сможете начать работу с самых важных дел, прежде чем что-либо делать (включая проверку почты и социальных сетей). Запишите самые важные дела накануне перед сном.
- Попытайтесь зарезервировать время, как только вы начали работать. Один час на начало рабочего дня: убрать все, что отвлекает внимание, не начинайте проверять почту, а начинайте выполнять самое важное задание.

Запишите это задание в конце предыдущего дня.

- Постарайтесь зарезервировать время перед обедом или после. Посмотрите, что лучше для вас.
- Постарайтесь зарезервировать время ближе к концу дня.
- Постарайтесь зарезервировать время ночью, перед тем как лечь спать.

Это может занять какое-то время, но экспериментируйте каждую неделю и прилагайте все усилия в своих попытках. Верьте, что это может сработать, вместо того чтобы сомневаться. Если это не работает, по крайней мере, вы отчаянно пытались.

Я выяснил, что «чем раньше, тем лучше». Ведь с течением дня появляются срочные дела, вмешивающиеся в наши планы. А потом важные дела откладываются все дальше и дальше до тех пор, пока вы не перенесете их на завтра. Если вы сделаете важные дела в самое первое подходящее время (какое угодно для вас), то вы со спокойной душой вычеркните их до того, как день станет сумасшедшим.

Как только вы найдете время, которое будет наилучшим для вас, используйте его! По возможности не планируйте ничего на это время и зарезервируйте его как священное для выполнения важной работы. Перед тем как резервировать время, приготовьте: список с делами, очистите стол, выключите телефоны и прочие оповещения.

Не растрачивайте свое лучшее время!

# Создайте рабочее пространство без отвлечений

Во-первых, небольшое предостережение: прокрастинаторы будут использовать совет в этой главе как оправдание откладывать и далее свои дела, возясь или детально осматривая свое рабочее место.

«Я начну работать над моей важной задачей, как только очищу свой рабочий стол и скачаю самое новое программное обеспечение!»

Нет. Не позволяйте совету в этой главе мешать Действию. Установка идеального пространства, свободного от отвлечений, не так важна, чтобы начать Действовать. Вот, что я рекомендую:

**1. Начните как можно скорее с очистки всего, что может отвлечь ваше внимание.** Сделайте это перед тем, как запланируете время для работы (если вы хотите начать работу в 8 утра, начните очистку в 7:45). Уберите все со стола и положите на пол или в ящик. Вы можете разобраться с этим после. Уберите все иконки на Рабочем столе в новую папку и рассортируйте их позже. Выключите все оповещения и закройте браузер, если вы можете обойтись без интернета. Выключите мобильный телефон и/или мобильные устройства. Этого пока вполне достаточно.

**2. После и только после того как вы выполнили свою работу,** возьмитесь за беспорядок в вашем



рабочем месте. Одна вещь за один раз, примерно за 30-минут в день до тех пор, пока вы не получите отличное, свободное от хлама, рабочее место.

**3. Если вы не можете следовать этому плану, уходите** в библиотеку или чайную/кофейную, где нет интернета. Оденьте наушники, включите музыку и начинайте работать.

## **Приводим в порядок стол**

Создайте красивый чистый стол:

- **Соберите все бумаги.** Ваш стол просто завален ими? Как насчет тех, которые валяются на полу. Соберите их в одну пачку и обработайте ее за раз. Это может занять время, если много бумаг. Но поверьте мне, это время будет проведено с пользой. Большинство из этих бумаг можно выкинуть, но важные нужно положить в папку, внося важные даты в календарь, а действия в ваш список дел. Архивируйте бумаги незамедлительно. Без колебания выбрасывайте или отдавайте соответствующим людям. Начинайте работу с пачкой бумаг с первого документа. Возьмите один документ, примите решение, что с ним делать, и сделайте это быстро. Не откладывайте на потом. Не создавайте кипы бумаг. Смело выполняйте это в течение 20-30 минут на протяжении нескольких дней.
- **Преобразите стены вокруг.** Посмотрите, что на стенах? Что действительно нужно там? Высоки шансы, что ничего. Мы вешаем всякую

фигню на стенах, чтобы напомнить себе о делах, вдохновлять себя, веселить себя. Но это только отвлекает нас. Уберите все, кроме красивой картины (искусство - это хорошо, если у вас таковая имеется) и, может быть, хорошего календаря. Если есть знак, который напоминает вам о цели или привычке, оставьте его. У меня был однажды знак, приклеенный к компьютеру с большими синими буквами «СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС». Это было отвлечение, отвлекавшее меня от других отвлечений.

- **Мелочь.** У вас куча мелких вещей на столе? Фото, маленькие фигурки животных, подсвечники, мелочи для ручек, скрепки, маленькие значки со смешными надписями. Избавьтесь от них, кроме одной-двух фотографий. Ручки, скрепки и прочее должны быть в ящике стола или же аккуратно убраны в лоток. Большинство остальных вещей можно выкинуть или надлежащим образом уложить. Эти вещи – чистое отвлечение внимания.
- **Найдите другое пространство для вещей.** Если вещи, нужные вам, в пределах видимости, то найдите для них место вне этих пределов. На самом деле, на вашем столе не должно быть ничего (кроме лотка для входящих и оборудования, такого как телефон и монитор). Все остальное можно положить в ящик. Ключ в том, чтобы найти место для вещей и всегда их класть туда. Таким образом, их можно легко найти в случае необходимости. Положите вещи, которые вы используете чаще всего в самый близкий к вам ящик.

- **Очищайте ящики.** Делайте это позже, когда у вас будет свободное время. Обшарьте каждый ящик, выкидывая мусор и сохраняя только то, что нужно. Наладьте это, пусть будет место для всего, удостоверьтесь, что вы кладете вещь обратно в ее же место.
- **Очищайте свою систему документов.** Вы регулярно подшиваете свои документы? Вы можете мгновенно найти их в любое время? Если да, то вы впереди всех. Если нет, пусть у вас войдет в привычку хранить вещи верным образом. Пусть у вас не будет папки «В архив», просто подшейте документы прямо сейчас! Ваш выдвижной ящик с документами должен быть под рукой, так что нет причин архивировать что-либо немедленно или вытаскивать файл, когда вам нужно. Или же делайте как я, переходите к безбумажной системе.

## Наводим цифровой порядок

Если вы используете компьютер как основной рабочий инструмент, то, как и я, вы захотите очистить его от отвлечений:

- **Преобразите свой компьютер.** У большинства людей рабочий стол захламлен иконками. Это отвлекает и очень тяжело найти то, что нужно. В папке «Мои Документы» я создал четыре папки: 1. Входящие 2. Рабочая 3. Читать 4. Архив. Я скачиваю все в папку «Входящие» и, по крайней мере, раз в день очищаю ее. В основном, я работаю в папке «Рабочая». Ну а другие названия говорят сами

за себя. Так что уберите все с рабочего стола и сложите. Если среди них есть «действия», нужные вам, то сложите в папку «Рабочая». Если есть программы или файлы, доступ к которым нужен регулярно, то вы можете перенести их в меню Пуск или в Панель. Или даже лучше использовать [Launchbar](#), или сделать горячую клавишу при помощи программы [Autohotkey](#). Затем уберите иконки на рабочем столе и достаньте красивую безмятежную картинку для обоев.

- **Нет интернету.** Если вы можете обойтись без интернета во время выполнения ваших Важных Задач, то без сомнения сделайте это. Закройте браузер, если возможно. Выключите интернет, если можете. Идите в место, где нет доступа в интернет. Если нужно провести исследование в интернете, сделайте его до вашего запланированного времени. Сохраните результаты, и вам не нужен будет доступ в интернет, когда вы будете работать над Важными Задачами. Используйте интернет-блокиратор [Freedom](#) если необходимо.
- **Без оповещений.** Отключите любые оповещения, всплывающие тогда, когда вы пытаетесь сконцентрироваться. Оповещения для Facebook, Twitter, новых писем, мгновенных сообщений, напоминаний календаря и т.д.
- **Одна программа.** Не нужно иметь кучу программ, открытых в одно время. Работайте над одним заданием за раз, пусть будет открыто окно с программой, необходимой именно для этой работы.

## **Используйте простые инструменты**

Некоторым людям необходим сложный софт, такой как InDesign либо Photoshop, либо софт для производства музыки и видео. Но часто нам это не нужно. Если вы пишете, то, например, можете использовать текстовый редактор ([vim](#), [TextWrangler](#), TextEdit, NotePad) или редактор для сконцентрированной работы ([WriteRoom](#), [OmmWriter](#), [Q10](#)).

Либо используйте ручку и бумагу, если можете – у них нет никаких отвлечений внимания, и они прекрасно работают.

Не мудрите со своими инструментами. Нет необходимости в идеальном текстовом редакторе или идеальном блокноте с ручкой. Это всего лишь оправдание для прокрастинаторов. Используйте простые инструменты, но используйте то, что у вас есть прямо сейчас, и не попадайтесь в ловушку перфекционизма.

# Метод одного дела

Лучший способ пробираться через важные дела – это метод одного дела. Нас учили быть мультизадачными, но правда в том, что наш мозг может сконцентрироваться лишь на одном деле, и переключение внимания между разными задачами стоит нам концентрации.

Действительно, концентрация на одном деле означает, что вы прикладываете все усилия. Соответственно ваша продуктивность растет, качество работы растет и вы счастливы, выполняя это.

Несколько лет назад я не мог сидеть и работать без быстрой проверки почты или моих любимых интернет-форумов и сайтов. Сегодня я могу сесть и писать. Когда я сконцентрирован и занимаюсь одним делом, я могу избавиться от всего, что отвлекает меня. И это все изменило: вы теряете себя в этом деле, становитесь таким погруженным в него, что вы вкладываете всё, что у вас есть, в работу и это становится медитативным, трансформационным опытом. Ваше счастье растет, стресс уходит и работа улучшается.

Мы рассмотрим лучшие способы одного дела и как увеличить вашу способность к одному делу, если вы не слишком в нем хороши (как и остальные люди в том числе).

## **Лучшие способы одного дела**

Многие из этих способов описаны в других источниках, но кратко вот они:

- Закройте браузер и почтовую программу. Если вам нужно работать с браузером, удостоверьтесь, что нет лишних окон и вкладок, кроме тех, которые вам абсолютно необходимы.
- Выключите все оповещения.
- Выключите интернет. Вырубите сетевое подключение, отключите роутер, или даже лучше, идите в те места, где нет интернета (да, такие всё еще существуют).
- Закройте все программы и окна, которые не нужны вам для этой работы.
- Выберите очень важную задачу для действия.
- Очистите свой стол.
- Оденьте наушники (опционально).

Как только у вас будет такая окружающая обстановка (и вы не должны тратить больше нескольких минут, чтобы обеспечить ее), начните работу над задачей. Не делайте ничего, кроме этой задачи. Есть с этим проблемы? Читайте дальше.

## **Как увеличить свою способность быть однозадачным**

Если вы не можете сосредоточиться на одной задаче долгое время, не беспокойтесь. Это нормально. Наш мозг был обучен технологиями и обществом переключаться между задачами.

Нас научили то проверять почту, то проверять блоги или Facebook/Twitter. И мы чувствуем удовлетворение от того, что кто-то послал нам сообщение (социальная значимость!) или у нас есть что-нибудь интересное для чтения (новое и увлекательное!). Переключение между задачами становится шаблоном поведения с позитивной отдачей, который тяжело преодолеть методом одного дела.

Способом преодолеть его является установка шаблона поведения положительной отдачи для усиления концентрации. Вот как:

**1. Начните с маленького.** Сначала Вам нужно сосредоточиться в течение одной минуты на одном задании. Уберите все, выберите одно важное задание, и просто выполняйте его в течение одной минуты без переключения на другое. Это тяжело только в начале, но если вы сознательно сконцентрируетесь на нем, то вы сможете. Это всего лишь минута.

**2. Наградите себя.** Награда за одно дело в минуту будет 1 минута (или 30 секунд) проверки чего угодно по вашему усмотрению. Почта, Facebook и т.д. Или встаньте и прогуляйтесь в течение одной минуты. Сделайте растяжку, попейте воды, помассируйте свою шею, наслаждайтесь своей маленькой победой. Империи были созданы маленькими победами.

**3. Повторяйте.** Продолжайте выполнять одноминутное дело, одноминутную награду в течение получаса (или 15 минут). Выполнено. Повторите позже. Порадуйтесь, сколько работы вы сделали!



Теперь вы установили положительную отдачу от метода одного дела.

**Примечание:** Если вы чувствуете себя напряженно во время метода одного дела, что случается, когда это вне зоны вашего комфорта, то это нормально. Встаньте, глубоко вздохните, потрясите ногами и руками, растянитесь, погуляйте минутку, а затем сконцентрируйтесь снова. Стресс – это нормально, движения в таком случае помогут.

**4. Нарращивайте маленькие шаги.** Завтра сделайте так: 2 минуты работы, 1 минута отдыха. Повторяйте так в течение 30 минут, сделайте это в течение дня. Не стесняйтесь, повторите раза три этот метод одного дела. Но это, кстати, необязательно.

**5. Продолжайте первые шаги.** Я думаю, вы теперь видите новый шаблон поведения. Теперь 3 минуты поработайте и 1 минуту отдохните в третий день, потом 4:1, потом 5:1. Когда вы дойдете до 10 минут, то сделайте 2-минутный перерыв. Когда дойдете до 20 минут, сделайте 3-минутный перерыв. На 30 минуте выполнения одного дела, вы заслужите 5 минут. И как только вы достигните 30 минут, оставайтесь на этом уровне. Не нужно становится монахом. Установите для себя шаблон положительной обратной связи от концентрации выполнения одного дела, и вы вернете себе годы труда, которые ваш разум тратил на переключение между делами. Вы выполните больше важной работы, и она не покажется вам трудной. Вы выясните, что концентрация становится формой медитации. Это прекрасное, очень прекрасное состояние.

# Искусство Меньшего

Меньшее лучше, когда оно подходит к завершению. Это легче и меньше пугает.

Но более того, маленькие задания и проекты являются победами. Вы можете быстро их завершить и чувствовать себя от этого превосходно. И это помогает вам продолжать движение.

Например, когда я запустил свой блог о минимализме [mnmlist](#), это заняло три дня. Один день, чтобы купить домен, установить WordPress, найти тему. Другой день, чтобы настроить тему, которую я хотел, и написать несколько постов. Третий день – написать больше постов и анонсировать блог в Твиттере и [Zen Habits](#).

Три дня, и я все сделал. А публичность действий была отличным мотиватором, получением удовольствия, стимулом для меня работать быстрее и быстрее все завершить.

Но это не работает с большими проектами. Написание книги, например, занимает, по меньшей мере, 6 месяцев или даже больше года. Что является чрезвычайно трудным. Поэтому многие писатели терпят неудачу. Множество больших проектов такими и являются: их трудно закончить, трудно мотивировать себя, трудно оставаться в приятном волнении от проекта.

Парочка других примеров: я написал свою последнюю книгу [Focus](#) маленькими частями (я называю их бета версиями) и опубликовал их. Каждая версия была маленьким проектом, но они были быстро завершены. Также я за один день выпустил тему блога [mnmlist](#), быстро закончив и обнародовав ее. Это было замечательно!

Я написал эту книгу о прокрастинации всего за несколько дней, разделив ее на маленькие главы и быстро написав каждую главу в месте, свободном от различных отвлекающих мелочей.

Удерживание проектов и заданий в малом масштабе поможет смягчить разночтения и легче оставаться мотивированным. Упрощайте. Сужайте свою концентрацию. Делайте меньше, меньше деталей, предлагайте меньше услуг. Меньшее это лучшее, потому что вы достигните завершенности.

# Страх и прокрастинация

Самая главная причина, по которой люди откладывают дела – это некий невыразимый страх. Если бы мы призвали всю смелость просто взглянуть на эти страхи, то мы бы значительно продвинулись вперед в одолении прокрастинации.

Страх это нечто, скрывающееся в темноте. Нечто, что мы не признаем его существование, нечто, очень мощно влияющее на нас.

Мы должны взглянуть этим страхам в глаза, перенести их из тени молчания в область осознания. И, в конце концов, мы должны зажечь свет над ними и, таким образом, уменьшить их силу.

Если вы не читали другие главы этой книги, то я попрошу вас прочитать эту главу очень внимательно. Это самая важная глава, и если вы ее пропустите, то вы не сможете после сказать о том, что приложили все усилия для победы над прокрастинацей. Приложите все усилия! Влейте в эту битву. И вы столкнетесь лицом к лицу со своими страхами, дадите им имена и уничтожите их мощь.

Пройдите шаги в этой главе, чтобы не зря были потрачены деньги за книгу и, что самое главное, была получена максимальная отдача в жизни.

## Страхи, порождающие прокрастинацию

Существует множество страхов, которые досаждают нам, и я не в силах перечислить их все, но приведу самые распространенные (среди них, кстати, много схожего):

- **Страх неизвестного.** Если мы приступаем к проекту, в котором мы не очень-то и хороши, то это страшно. Существует так много, чего мы не знаем, как делать. И тут нужна смелость, чтобы встретить это неизвестное.
- **Страх быть перегруженным.** У вас так много дел, что вы даже не знаете с чего начать, и вы боитесь все это разгрести.
- **Страх от большой работы.** Когда вы знаете, что задача будет сложной, то это пугает, и поэтому вы часто откладываете ее решение.
- **Страх пропустить.** Может быть, вы не боитесь определенного задания или проекта, но вы переключаетесь на другие дела (новости, социальные сети, почта и т. д.), потому что вы боитесь, что пропустите нечто важное. Вы не хотите пропустить срочное сообщение, или выглядеть глупым, потому что вы пропустили важные новости. И вы позволяете отвлекать себя.
- **Страх неудачи.** Самый главный, который включает в себя множество других страхов: страх недостаточной подготовки, страх потерпеть неудачи в личной эффективности, страх того, что если вы хорошо все выполните,

но в результате получите должность, где не сможете справиться.

- **Страх показаться глупым.** Это вариант страха неудачи, и он есть у всех. Вы не хотите делать что-то (писать книгу, делать публичные заявления, проводить презентации и т. д.) и выглядеть глупцом перед другими. Вы избегаете этого. Иногда вы боитесь попросить о помощи, потому что вы боитесь казаться глупым из-за незнания.
- **Страх того, что это займет слишком много времени.** Вы предвидите, что время, необходимое для концентрации, будет огромным. И вы опасаетесь этого или беспокоитесь, что вы не сможете потратить столько времени.
- **Страх от большого выбора.** Выбор. Это выглядит замечательным, но когда его много, это может подавить, и страх сделать неверный выбор может остановить нас на пути. Смотрите главу «Убейте выбор»

## **Шаги к победе над страхами**

Теперь, когда вы немного знакомы с общими страхами, звучит ли какой-нибудь из них знакомым? Возможно, у вас есть страх, не описанный здесь. Это нормально, так как шаги для победы над любыми страхами одинаковы.

Я настоятельно призываю попробовать использовать эти шаги и не пропускать их, из-за того что они звучат глупо или кажутся слишком легкими.

**1. Исследуйте свой страх.** Страхи берут свою силу из темноты, так что осветите их. Посмотрите на них. Осознайте их. Взгляните, вы можете дать им имена из вышеперечисленных или придумать свое. Дать имя своим страхам делает их более знакомыми вам и менее сильными.

**2. Соберитесь победить страх.** Сейчас вы знаете, что они здесь и вам не нравится их сила, влияющая на вас и вашу жизнь. Скажите себе, что вы их победите. Это правда: я сделал это и многие другие люди тоже. Возьмитесь за попытку победить страх.

**3. Проведите эксперимент.** Страхи существуют лишь потому, что мы не знаем. Мы не знаем, потерпим ли мы неудачу, или же мы пропустим нечто важное, или будем выглядеть тупыми. Давайте победим страх при помощи информации: если мы не знаем чего-то, то мы найдем это. Проведите небольшой эксперимент (он может быть 10 минут, час или день) и посмотрите, что произойдет. Например, если вы боитесь пропустить что-либо, не проверяя Facebook, почту или SMS, то попробуйте так и сделать в течение 30 минут или часа. А потом взгляните, что произойдет. Это эксперимент не на всю жизнь, так что это не страшно – вы делаете это во имя науки! Взгляните, какие результаты: ваш страх воплотился или нет?

Будут страхи, где 10-минутные, 30-минутные или даже 60-минутные эксперименты не покажут полных результатов. Например, если вы боитесь потерпеть неудачу, то вы и не узнаете ничего после 30-минутного занятия чем-либо, но это нормально. Совершайте эксперимент в течение 30 минут и смотрите: не

потерпели ли вы неудачу. Если нет, то продолжайте, и вы увидите, сконцентрировавшись на небольших задачах, что страх (пока еще) не сбывается. Это не страшно выполнять мини-задачи, потому что вы успешны в них.

В определенный момент страх проявит себя в вашем эксперименте. К примеру, вы получите важное письмо, когда выключите интернет на час. Но спросите себя: 1) какие самые худшие последствия случившегося и 2) это счастливая случайность? Чтобы ответить на второй вопрос, больше экспериментируйте. Посмотрите, что произойдет во второй и третий раз. Если страх продолжает сбываться, то вам нужно переосмыслить подход для решения данной проблемы. Если не получается, попробуйте следующий шаг.

**4. Расширьте эксперимент.** Если небольшой эксперимент удался, то сделайте еще пару попыток. Затем увеличьте длительность экспериментов. Если вы делали 10 минут, попробуйте 30, если делали 30, попробуйте час. Если делали час, сделайте два. Если делали несколько часов, попробуйте целый день. Если делали целый день, попробуйте два. А после взгляните на результаты.

Если ваши эксперименты прошли успешно, то теперь вы вооружены мощным знанием. Сейчас (я надеюсь) вы имеете доказательства того, что ваши страхи – иллюзия. Если вы чувствуете, что вам не хватает доказательств, продолжайте эксперименты до тех пор, пока не обретете полную уверенность. Если у вас появится уверенность, то значит, эта глава возымела успех.



Вы нанесете себе вред, если проявите неадекватность в стремлении встретиться лицом к лицу со своими страхами и проведении экспериментов над ними. Я надеюсь, что вы приложите все усилия и осчастливите меня, когда победите свои страхи и прокрастинацию.

# Избавляйтесь от препятствий, чтобы успевать сделать все

«Сделано» - это прекрасное слово.

Оно означает, что вы достигли чего-то. Неважно, насколько это значимо или малозначимо. В мире кроме побед есть и поражения. Это крошечный прыжок радости в вашем сердце. Это не только шаг вперед к чему-то прекрасному, но уже и это прекрасно само по себе.

«Сделано» означает, что вы выиграли в битве против прокрастинации и отвлечений, бесконечных скучных собраний и постоянных просьб, в битве против мира, сговорившегося прекратить существование «сделано».

Давайте облегчим борьбу. Давайте избавимся от препятствий, всех сил, которые против вас, и сделаем так, чтобы «сделано» было легче.

Сократим противодействие. Смажем путь на пути к «сделано». Слегка подтолкните себя, и вы готовы к действию.

## Препятствия

Что мешает вам выполнять все до конца, даже иногда с самого начала работы? Давайте перечислим нескольких «виновников»:

- Быть постоянно перегруженными делами.
- Слишком много отвлекающих факторов, например чтение в Сети

- Прокрастинация - избегание задачи
- Нежелание выполнять задачу, потому что оно скучное или тяжелое
- Быть напуганным большим проектом.
- Инструменты отвлекают или их тяжело использовать.
- Возня с инструментами вместо выполнения.
- Другие люди, запросы, звонки, мгновенные сообщения, почта.
- Собrania, встречи.

## Приближаясь к «Сделано»

Исходя из вышеперечисленного списка, как мы можем избавиться от препятствий, чтобы выполнить дела? Я не могу дать решение для каждой проблемы, имеющаяся у каждого читателя, кроме общего совета:

*Сконцентрируйтесь на каждом препятствии и найдите способ, чтобы минимизировать влияние или убрать его*

Чем чаще вы будете делать это, тем меньше преград будет у вас. И легче будет выполнять всё.

Тут есть несколько примеров (многие из них описаны в других главах, но они перечислены тут, чтобы показать, как убирать препятствия):

- **Избавьтесь от собраний.** Насколько это возможно. Они ядовиты. Сконцентрируйтесь на текущей работе.
- **Избавьтесь от отвлекающих факторов.** Выключите оповещения электронной почты, Твиттера, и интернет вообще. Выключайте

телефоны, кроме определенных часов.

Проверяйте почту только в определенное время.

Уберите хлам. Хотя, не увлекайтесь этим.

- **Подберите простые инструменты.** Не сложные, и не те, которые слишком отвлекают внимание. Лучший инструмент для написания текстов? Текстовый редактор, такой как TextEdit или Notepad. Смотрите главу «Создайте рабочее пространство без отвлечений».
- **Сделайте задачу совсем маленькой.** Не подавляющей и не пугающей. Это легко. Вы сможете быстро выполнить. Смотрите главу «Искусство меньшего».
- **Фокусируйтесь на одной задаче в любой момент времени.** Слишком много дел подавляет. Что самое важное вы можете сделать прямо сейчас?
- **Делайте проект меньше.** Уменьшите объем. Сделайте его выполнимым в течение нескольких дней или недели. Работайте над другими частями, когда закончена первая.
- **Установите свое время в офисе.** Попросите людей не беспокоить вас в определенные часы дня.
- **Отодвиньте меньшие задачи.** Некоторые дела, которые надо сделать, порой отвлекают вас. Запишите их в текстовый файл, и сделайте их за час до конца рабочего дня. Таким образом, они не будут мешать.
- **Не занимайтесь скучными делами.** Найдите то, что вдохновляет вас. Если не можете, то подумайте о смене работы. Смотрите главу «Настройте свою мотивацию».

# Убейте выбор

Выбор - это увлекательная вещь. Хорошо иметь выбор, и в то же время слишком много вариантов выбора может парализовать нас. Страх сделать неверный выбор разрушителен.

И сегодня мы ошеломлены выбором: у нас так много потребительского выбора как никогда ранее. У нас есть столько информации и развлечений в Интернете для выбора, что когда дело доходит до него, то у нас появляется столько свободы и столько дорог для пути, что кажется почти невозможным выбирать.

И это часто вызывает прокрастинацию. Когда у нас есть слишком много всего для чтения, то мы откладываем само чтение. Когда у нас есть слишком много возможных задач и проектов, то мы ничего не делаем.

Жизнь наполнена огромным количеством выбора и, как результат этого ошеломляющего следствия, мы откладываем сам процесс решения. Мы дрейфуем в море возможностей, не способные проложить себе путь.

## Решение

Убейте выбор. Когда у нас есть несколько возможностей (или ни одной), мы по иронии судьбы освобождаемся от бремени выбора.

Когда у нас есть для прочтения важная статья в браузере с 10 или 20 открытыми вкладками, мы откладываем чтение самой статьи, потому что есть слишком много других вариантов в текущий момент. Но когда мы закроем все другие вкладки, кроме этой статьи, и не будем открывать что-нибудь еще, то мы прочитаем статью.

Изумительный французский писатель Виктор Гюго решил свою проблему выбора более века назад. Он снимал с себя всю одежду, отдавал ее лакею и затем начинал писать голышом. Он не мог выйти на улицу и наслаждаться удивительными парижскими кафе или барами. Он не мог принимать гостей голышом. Он не мог ничего делать, кроме написания романа.

Теперь это обязательство.

Вы должны убить выбор, чтобы победить его.

## **Как убить выбор**

Во-первых, выберите что-нибудь важное. Если вы не знаете что нужно сделать, то ваши попытки убить выбор будут просто потерей времени. Но как мы можем выбрать что-то важное, если у нас много вариантов? Обычно мы легко можем выбрать небольшой список важных дел с нашего списка (3-5 дел). Как только вы сузили список до 3-5 вещей, то выберите произвольно одно из них. Неважно какое.

Теперь заранее подготовьтесь к его выполнению путем устранения других вариантов. Ваша ситуация будет

меняться, и решения для устранения также будут меняться, но вот несколько примеров:

- Выключите интернет, или идите куда-нибудь, где нет интернета.
- Закройте браузер или все вкладки кроме той, над которой вы работаете или читаете.
- Отдайте роутер и мобильные устройства кому-нибудь и скажите им, чтобы они не отдавали вам обратно, пока вы не закончите эту задачу.
- Спрячьте телевизор в шкаф, если он искушает вас.
- Используйте программы для блокировки искушающих возможностей.
- Идите в парк или в библиотеку только с теми вещами, которые необходимы для задачи.
- Используйте ручку и бумагу и уходите от компьютера.

# Ещё немного лекарства от прокрастинации

Простой метод, представленный мною вам ранее в этой книге, всегда для меня работал, когда я его сознательно применял. Но иногда необходимо попробовать другие решения или трюки. Эта глава включает в себя мои любимые.

**1. Передвиньте дела, пугающие вас, в самое начало вашего todo-списка.** Вы их отложите на потом путем выполнения других заданий из вашего списка. Это же здорово покончить с другими делами. Это называется «структурная прокрастинация». В конечном счете, добавляя вверх списка то, чего вы не хотите делать, вы сделаете вторую задачу под ним.

**2. Мой любимый хак с прокрастинацией 30-10.** Установите таймер на 30 минут, и работайте ровно 30 минут. Не останавливайтесь до тех пор, пока время не закончится. Когда вы закончите, то вы сможете сделать что-нибудь любимое из ваших привычных дел – проверка почты, чтение ваших любимых блогов, посещение Facebook или Twitter. Это ваша награда. Делайте это в течение 10 минут и возвращайтесь к таймеру. Вот ключевая мысль: сопротивляйтесь всем порывам проверить почту или блоги до тех пор, пока 30 минут не истекнут. Вы будете очень сильно искушаться, но не сдавайтесь.



**3. Остановитесь и подумайте.** Когда мы позволяем страхам и другим таким мыслям существовать без их осознания, то мы начинаем откладывать все на потом. Когда мы делаем паузу и думаем об этих мыслях, мы разумно поймем, что они в корне неверны. Мгновенное вознаграждение в виде безделья или вредной еды вызовет проблемы позже. Страхи преувеличены, и они не должны стать на нашем пути. Не иметь негативных последствий сейчас не означает то, что их не будет потом. Наше будущее не такое плохое, как привыкли мы представлять себе. Так что подумайте о том, что вы делаете, и начните размышлять рационально.

**4. Наслаждайтесь процессом.** Когда мы избегаем делать что-то, то откладываем в долгий ящик. Но если мы научимся наслаждаться выполнением, то это уже не будет таким трудным или пугающим. Ловите момент и наслаждайтесь каждым действием. Например, если вы хотите бегать, не думайте о трудностях бега заранее, а думайте о том, как вы одеваете кроссовки – наслаждайтесь простотой этого действия. Потом сконцентрируйтесь, чтобы выйти на улицу – это же не так трудно. Потом сконцентрируйтесь на разминке пешком или легкой трусцой – это может быть классным и приятным. Потом почувствуйте, как ноги разогреваются, как только вы начинаете бежать быстрее и наслаждайтесь пейзажем. Этот процесс может быть применен к чему угодно, от мытья посуды до написания романа или чтения. Наслаждайтесь моментом без лишнего раздумья о будущих делах, коих вы боитесь, и это действие может стать приятным или даже веселым. И если это так, то вы не будете больше его откладывать.

**5. Установите ответственность.** Если никто не смотрит за нами, то мы склонны позволять себе откладывать. Так что установите среду, защищенную от прокрастинации – найдите людей, которые будут следить за вашей ответственностью. Например, в этом месяце я включился в онлайн вызов по фитнесу, и я делаю отчеты о моих тренировках на форуме. Я делал то же самое для бега, бросания курения и написания романа. Вы можете использовать своих друзей или семью по Facebook или электронной почте.

**6. Заблокируйте свое будущее «я».** Скорее всего, в будущем вы также будете откладывать все на потом. Так что заблокируйте его. Используйте программы типа Freedom, чтобы блокировать доступ к интернету на определенное время так, что ваше будущее «я» будет концентрироваться вместо того, чтобы читать блоги. Выдерните кабель из телевизора, избавьтесь от вредной еды дома, разрежьте свои кредитки. Делайте все что угодно, чтобы ваше будущее «я» не смогло откладывать на потом или искушаться. Или, по крайней мере, чтобы оно сделало паузу и призадумалось.

**7. Используйте календарь.** Если у вас есть задание, которое скачет в вашем списке дел уже долгое время, запланируйте для него дату и время в календаре. Пообещайте себе работать только над этим делом.

**8. Делайте первым трудную задачу.** Вместо того, чтобы позволить трудному делу изводить вас весь день, пообещайте себе, что вы сделаете его самым первым. Остаток дня будет казаться пустяком!

# Спроектируйте изменение привычки

Победа над прокрастинацией требует, чтобы мы сформировали несколько новых привычек: выбор Важных Дел (к примеру, очистка расписания и рабочего пространства для работы над этими задачами) и Просто Начать.

Изменить привычки, как многие из нас знают, это не так легко. Я хотел бы поделиться некоторыми советами для создания привычек в этой главе. Создание устойчивых привычек – это наиболее перспективное решение для победы над прокрастинацией. Таким образом, изменения, достигнутые вами в результате чтения этой книги, будут с вами всегда.

Давайте представим людей, которые гуляют по свежеснеговому снегу. Первый человек, который идет через снег, должен проложить путь. Это трудно, но другие пойдут этой дорогой, и тогда будет легче и легче.

Формирование привычек похоже на прокладку первоначального пути. Но кто хочет проложить новый путь через снег?

Давайте разберем этот концепт подробнее: что если вы продумали это таким образом, что даже первый человек, который идет через снег, предпочтет этот путь

другому, так как будет намного труднее не прокладывать дорогу.

Проектируйте свое изменение привычек. Труднее не формировать привычку?

## **Почему изменение привычек терпит провал**

Я могу с уверенностью сказать, что все мы пытались и терпели неудачу в создании новых привычек или в изменении старой на разных этапах нашей жизни. Тяжело поменять что-то старое и создать новое.

Проблема состоит в том, что создание новой привычки может быть трудным. Причина: негативная обратная отдача.

Негативная отдача бывает тогда, когда мы выполняем нечто и это нечто - тяжелое или трудное, или когда нас критикуют, или же когда мы чувствуем себя хуже, нежели лучше. Например, трудное дело включает в себя присущую негативную отдачу, так как оно намного сложнее, чем сидение на диване. Бросать курить включает негативную отдачу, потому что вы страдаете от желания закурить.

Позитивная отдача, с другой стороны, наступает тогда, когда вы получаете комплименты от друзей и семьи, что вы выглядите стройнее и здоровее. Это и ободрительные комментарии, которые я получаю в блоге. Это и отличное ощущение, когда заканчиваешь пробежку или забег на 5 миль.

Но иногда негативная отдача делает изменение привычки трудным, особенно в первые несколько

недель. Именно тогда ничего и не получается. Потому что легче бросить изменение привычек из-за негативной отдачи, чем продолжать создавать новую. Легче закурить сигарету (и получить положительную отдачу в виде наслаждения), чем страдать от мучений. Легче сидеть на диване и есть чипсы (опять положительная обратная связь), чем пойти на улицу и бегать.

Изменение привычки не получается в том случае, когда негативная отдача от новой привычки перевешивает позитивную отдачу и тогда становится проще не выполнять привычку.

## **Спроектируйте изменение привычки**

Так как мы должны решить эту проблему? Подумайте с точки зрения инженера:

Когда негативная обратная связь перевешивает положительную, изменение привычек терпит крах.

Чтобы успешно поменять привычку, положительная обратная связь должна перевесить отрицательную.

Решение: увеличьте положительную обратную связь и/или уменьшайте негативную до тех пор, пока этот баланс не будет содействовать изменению привычки.

Подумайте таким образом: если вы хотите начать путь по снегу, то поставьте препятствия на другие пути. Таким образом, будет трудно пойти другой дорогой кроме той, по которой вы хотите идти. И пусть эта дорога будет очищенной, так что будет легче по ней идти.

Вы можете спроектировать изменение привычек таким образом, чтобы было тяжелее бросить это дело, чем развивать привычку.

## **Как это делать**

У вас есть четыре варианта в вашем индивидуальном инженерном решении. В каждом из них, я поделюсь идеями, но вы должны придумать свои идеи, чтобы соответствовать той привычке, которую вы хотите поменять.

**1. Увеличьте положительную обратную связь от привычки.** Некоторые привычки имеют мгновенную положительную отдачу, но обычно такая отдача приходит не сразу. Нужно время, чтобы сбросить вес. Нужно время, чтобы ваш блог комментировали. Эта задержка в положительной отдаче является причиной, по которой люди терпят поражение. Потому что в решающие первые недели они получают в основном негативные отзывы.

Вместо этого, найдите способы получить мгновенную положительную отдачу. Чем больше, тем лучше. Добавьте как можно больше из нижеперечисленного, чтобы увеличить шансы успеха. Вот некоторые примеры:

- Ведение дневника или журнала вашей привычки позволит почувствовать себя удовлетворенно, что вы работаете над привычкой.
- Подключение к форуму, где вы можете получить положительную обратную связь от других

людей, которые занимаются тем же, что и вы. Форумы некурильщиков и бегунов – это то, что я использовал.

- Присоединение к реальной группе, таких как книжный клуб, беговой клуб, класс, где вы можете получить похожую обратную связь от людей.
- Награждайте себя, раньше и часто. Маленькие награды необходимы и отмечайте каждый маленький успех.
- Посылайте сообщения или говорите людям о смене своей привычки, ежедневно держа их в курсе. Если люди ждут ежедневных новостей о вас, то у вас будет мотивация работать над вашей привычкой, чтобы рассказать об этом людям.
- Делитесь об этом в блоге. Если у вас есть читатели, то они вас поддержат.

## **2. Уменьшайте негативную отдачу от привычки.**

Во-первых, вам надо перечислить негативные отдачи для вашей привычки. Для бросания курения - это будет тяга к курению и страдание. Для тренировок может быть напряжение, которое забирает энергию и усилия. Анализируйте все негативные отдачи вашей привычки и смотрите, как можно их уменьшить. Вот пример:

- Для того чтобы бросить курить и уменьшить тягу к сигарете можно использовать никотиновую жвачку или пастилки.
- Для тренировок и уменьшения напряжения можно делать понемногу для начала.

- Для здорового питания и уменьшения негативного отдачи ешьте ягоды или добавьте немного хороших жиров или чуть-чуть соли для вкуса.
- Для уменьшения потребления сладкого и снижения тяги к нему, ешьте темный шоколад или фрукты
- Для развития привычки чтения, уменьшите скуку (если это и есть проблема), читая захватывающие и веселые книги.

**3. Увеличьте негативную отдачу от привычки, не работая над ней.** Вам необходимо сделать это очень сложным – не работать над привычкой. Так сложно, насколько это возможно. Чтобы это сделать, вам нужно приложить все виды негативной обратной отдачи на себя, когда вы не трудитесь над своей новой привычкой. Вот некоторые идеи:

- Если вы подключились к форуму или к реальной группе, или держите людей в курсе дела, или постите в блог, то вы столкнетесь со смущением, когда будете говорить людям, что не приняли вызов и спасовали.
- Привлеките партнера, тренера или супруга для того, чтобы они удостоверились, что вы работаете над привычкой и ругали вас, если вы не будете.
- Если вы работаете над привычкой читать, то уберите все искушения и отвлечения.
- Если вы пытаетесь тренироваться, то избавьтесь от телевизора и интернета, и сделайте дом некомфортным до тех пор, пока не начнете тренироваться. Как только вы закончите,



получите ТВ и интернет кабели от соседа, который хранил их для вас.

- Если вы пытаетесь бросить курить, то скажите своим детям, чтобы они вам не позволяли курить. Я уверен, что вы можете придумать множество других способов. Будьте креативны!

**4. Уменьшайте положительную обратную отдачу, когда вы не работаете над привычкой.** Что толкает вас сегодня работать над привычкой? Подумайте над этим и уменьшите эти положительные моменты. Вот как:

- Если вы пытаетесь тренироваться (общий пример), то тут часто существует положительная отдача от не-тренировки, потому что это так классно отдыхать, сидя дома. Если это так, то уменьшите расслабление в доме. Пусть ваш супруг и дети ворчат на вас. Пусть ваша мама будет звонить вам. Уберите все подушки с дивана. Будьте креативны!
- Если вы пытаетесь перестать откладывать все на потом, то положительная отдача будет выход в интернет (например). Хорошо, тогда отключите интернет или используйте утилиту для блокирования сайтов, где вы тратите свое время.
- Если вы пытаетесь рано вставать, то конечно тут будет положительная отдача от сна. Установите множество будильников по всему дому. Пусть люди будят вас, так что вы не сможете спать. Пусть люди ждут вас утром на пробежку или пусть они ждут вашего звонка для утренних дел.

И последнее: в конце, будьте уверены, что вы спланировали это так, что будет труднее не работать над привычкой. Если у вас не получится, просто добавьте еще из этих вариантов, перечисленных выше, и попробуйте еще раз. Не сдавайтесь!

# Ответы на вопросы о прокрастинации

Большинство из общих вопросов о прокрастинации уже имеют ответ в предыдущих главах, но здесь есть дополнительные вопросы, которые задавали читатели.

**В: Как я должен бороться с тем, что я должен быть в курсе (Twitter, Facebook, email, новости, блоги и т.д.)? Меня выбивает из рабочей колеи, когда я вижу, что в Твиттере есть несколько новых непрочитанных твитов.**

О: Сначала представьте себе, что это лишь фальшивая необходимость, и на самом деле нам не нужно быть в курсе всего. Было время, когда мы узнавали все из утренних газет и вечерних новостей, и люди же выжили! Попробуйте эксперимент – попытайтесь провести полдня без обновлений и смотрите, рухнет ли ваш мир. Что было плохого с эксперимента? А что хорошего?

Если необходимо, используйте программу типа [LeechBlock](#), чтобы блокировать сайты, посещаемые вами, кроме определенных периодов дня. Установите для себя строго определенные временные рамки, чтобы проверять дела, отвлекающие вас, и придерживайтесь этого распорядка.

**В: Если прокрастинация укоренилась в вашем расписании и стала привычкой, как вы можете остановить эту «силу инерции»?**

О: Привычки тяжело поменять, но далеко не все невозможно. Нужно обязательство (нужно серьезно воспринять это) и сознательное усилие. Посвятите себе 30 дней, чтобы выполнить Самые Важные Дела в определенный период времени каждый день (допустим, в 8-9 утра) и скажите всем об этом. Пообещайте держать их в курсе о вашей работе над привычкой и награждайте себя в конце каждого периода времени постом в Facebook или Twitter или в блоге о вашем успехе в этот день.

**В: Могу ли я полагаться на дэдлайны как на мотивацию?**

О: Дэдлайны сами по себе отличный мотиватор: кто-то ждет, когда вы закончите, и это дает вам мотивацию поднять задницу и выполнить работу. Это добавляет немного срочности в работу. Если вы мотивированы дэдлайном, но вам не нравится ждать самой последней минуты, попробуйте другое: установите мини-дэдлайны для небольших частей проекта и обязуйтесь высылать коллеге или другу эти законченные части проекта к этим мини-дэдлайнам. Этот способ выполнения меньших по объему задач и всей работы позволяет не ждать до последней минуты.

**В: Какой первый шаг, чтобы начать что-то делать?**

О: Первый шаг состоит в том, что нужно выбрать что-то важное и обязать себя сконцентрироваться только на этом и ни на чем более. Потом скажите себе «Я собираюсь делать это только в течение 10 минут». Начните первый шаг и продолжайте движение!

**В: Как мне сохранять движение?**

О: Как только вы начали, подумайте об этом как о победе. Почувствуйте, как это хорошо! Пройденный шаг – это уже сама по себе награда. Продолжайте с этим чувством, чтобы пройти еще один шаг, а потом еще один. Гордитесь собой и скажите об этом людям. Продолжайте и радуйтесь своему прогрессу. Разбейте проект или задание на мелкие задания, составьте их список и вычеркивайте их, как только выполните. Очень весело вычеркивать дела из списка.

**В: У меня слишком много дел, я даже не знаю с чего начать.**

О: Есть два способа. Первый, сделайте список дел (вы берете их под контроль) и выберите самое важное задание из списка. Вы можете сделать меньший список (Короткий список) из трех важных дел и забыть на время о Долгом списке. Сконцентрируйтесь на Коротком списке.

Второй подход состоит в том, чтобы выбрать самое легкое дело и расправиться с ним. Затем следующее самое легкое дело. Они словно низковисящие фрукты

– легко сорвать и легко начать с них. Это вид прокрастинации для многих людей, но когда у вас слишком много дел, то лучше завершить несколько мелких дел. Как только у вас появится движение, начинайте с Короткого Списка, приведенного выше, и вы сможете начать выполнять важные дела.

**В: Из-за особенности характера, я могу быть мотивированным под давлением дэдлайнов. Это правда или всего лишь отговорка?**

О: Это верно, что многие из нас мотивированы дэдлайнами. Обычно это особенность, которую мы развили на работе или в школе. Ничего страшного в этом нет – используйте эту особенность, устанавливая дэдлайны и беря на себя ответственность перед тем, чье мнение вы цените или возьмите публичное обязательство.

Однако, так как это лишь способ, он вовсе не означает, что это единственный способ вашей работы. Если вы выберете те дела для работы, которые вам нравятся, то вы найдете удовольствие в самих задачах. И если вы сконцентрируетесь на этом удовольствии, то это будет мотивировать вас погрузиться в эти задачи и выполнить их без дэдлайнов. Попробуйте!

**В: Вообще-то моя проблема в том, что есть всегда интересные и каким-то образом оправданные дела, в то время как важное дело пугает меня.**

О: Да, это общая тактика избегания. Мы склонны даже не хотеть думать о делах, которых мы боимся, и таким образом мы занимаемся другими делами. К

сожалению, это только дает страху больше силы. И, как результат, мы всегда бегаем от страха вместо того, чтобы контролировать нашу жизнь. Прочтите главу о страхе. Страх легко победить, но вам нужно захотеть этого.

**В: Думаю, что я сдался в борьбе с прокрастинацией. Как я могу обернуть себе это на пользу?**

О: Как я говорил ранее, прокрастинация это не так уж и плохо. Она может быть отличным способом наслаждаться жизнью, расслабляться и отдыхать, переосмысливать нашу работу и жизнь, и, тем не менее, мы делаем ненавистные нам дела. К сожалению, это не принесет пользы нам. Сначала подумайте, вредит ли прокрастинация вам или нет.

Но... вы можете использовать прокрастинацию положительным способом. Один из моих любимых способов называется структурной прокрастинацией. Сделайте список всего, что нужно сделать, и расставьте дела в порядке важности. Начинайте выполнять первое по важности дело, но если оно является тем, что вы хотите отложить, то делайте второе дело по важности. Не стесняйтесь откладывать дела из верха списка (самое важное) путем выполнения дел, которые находятся ниже по списку. Вы обнаружите, что вы много чего выполнили. Так что насчет дел, которые вверху списка? Вообще-то у вас будут дела, которые важнее, чем те, что выше по списку. Внесите эти новые дела в верх списка, а взамен выполните старые важные дела

## Вот и всё

Поздравляю, что закончили чтение! Изумительное чувство, когда заканчиваешь что-то, не так ли?

И спасибо вам за чтение.

Лео Бабауга

[Zen Habits](#)



## **Перевод подготовлен:**

Moriarty Lecter

[Twitter](#) | [Блог](#)

Ruslan Rix

[Twitter](#) | [Блог](#) |

Ваши пожелания, просьбы, замечания, отзывы  
отправляйте на [team\\_synderesis@gmail.com](mailto:team_synderesis@gmail.com)

Посетите наш интернет-журнал о саморазвитии:

<http://synderesis.ru/>

[Twitter](#) | [Facebook](#) | [Email](#)