

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**

«Альпина Диджитал»

2013

Людвиг П.

Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра
/ П. Людвиг — «Альпина Диджитал», 2013

ISBN 978-5-9614-3557-3

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.

ISBN 978-5-9614-3557-3

© Людвиг П., 2013

© Альпина Диджитал, 2013

Содержание

Предисловие	6
Слово автора	7
Введение	9
История синдрома откладывания	12
Настоящее время: паралич принятия решений	14
Как наиболее эффективно получать информацию	16
Система личностного роста	19
Мотивация	19
Самодисциплина	21
Результаты	22
Объективность	23
Выводы	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

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.

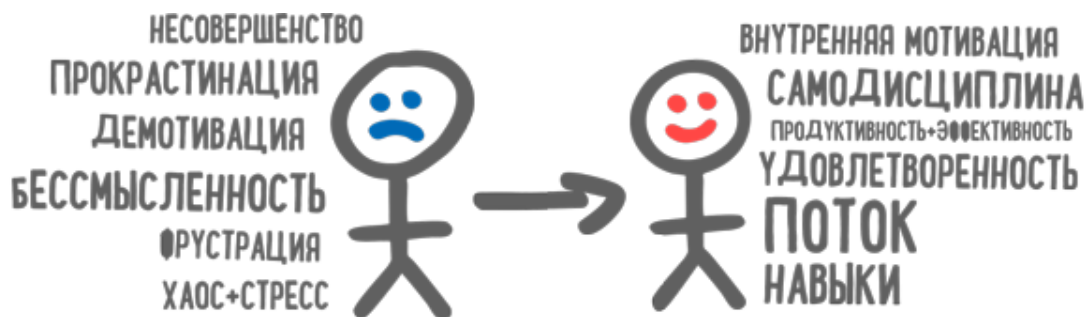
Несомненно, главным достоинством книги является то, что она чрезвычайно практична. Автору, имеющему большой терапевтический и тренинговый опыт, удалось описать сложнейшие понятия и ситуации просто и интересно, сохранив при этом точность и качество изложения материала, важные для профессионалов. Я полагаю, 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,

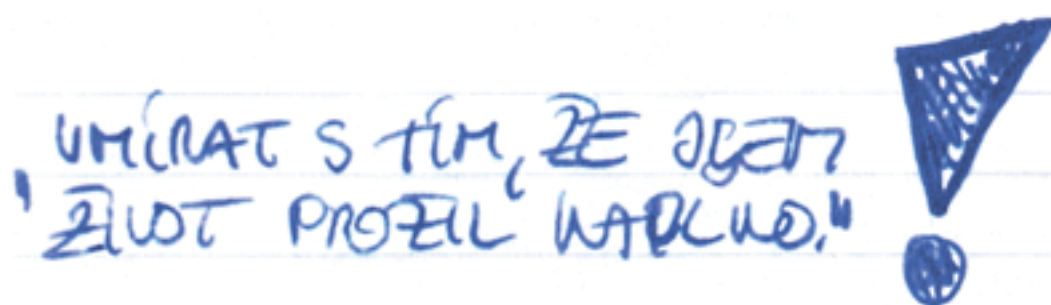
психотерапевт, психиатр



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!»



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 проте-

стировать 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 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.



Люди любят оставлять все на последний момент, объясняя это тем, что им лучше работает 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 старанием.
Мешкотный борется с бедами
 всю свою жизнь непрерывно¹.

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].

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.

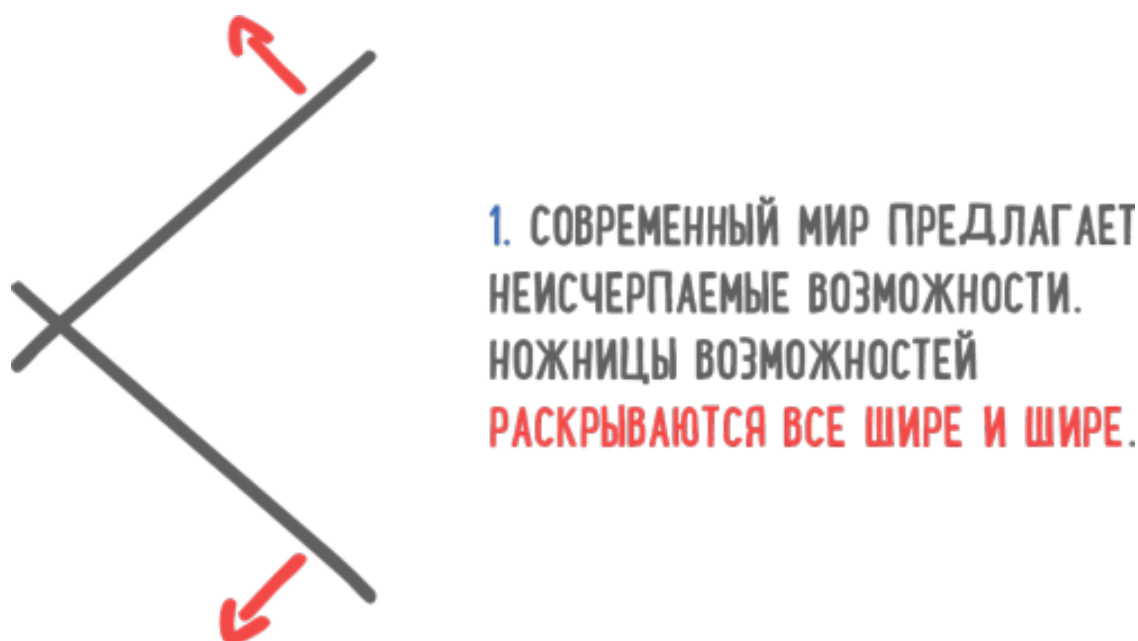
¹ Перевод В. Вересаева.



Настоящее время: паралич принятия решений

Как в наше время обстоят дела с откладыванием на потом? Сегодня появляется все больше возможностей для прокрастинирования. 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?

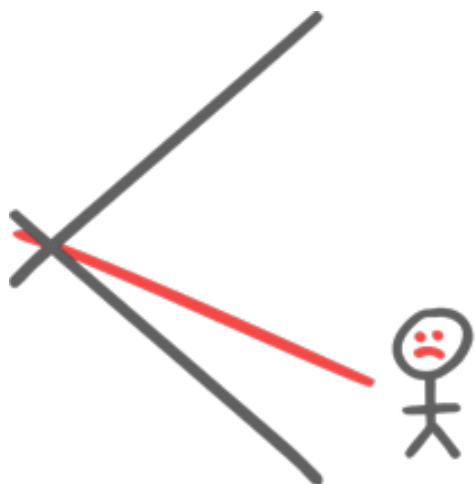
Это прежде всего проблема выбора: чем больше у нас возможностей, тем труднее на что-то решиться [114, 11, 73, 74, 71, 132, 70]. Наступает так называемый *паралич решения*. Обдумывание всех вариантов требует таких затрат энергии, что в итоге мы не можем выбрать ни один из них [72, 73, 132, 70]. Мы откладываем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

мости 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?

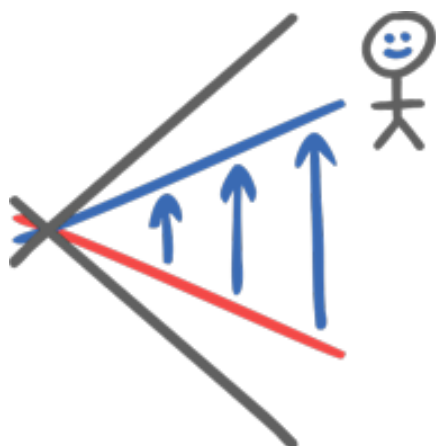
Нарастание *паралича решения* способствует усилению прокрастинации [132, 70, 7]. Откладывание приводит к снижению продуктивности. Осознание того, что мы не в полной мере используем наш потенциал, вызывает самоупреки и фрустрацию.



**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 действенным 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 Роджерс² 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 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.

² Уилл Роджерс (1879–1935) — американский сатирик. — Прим. ред.

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.*

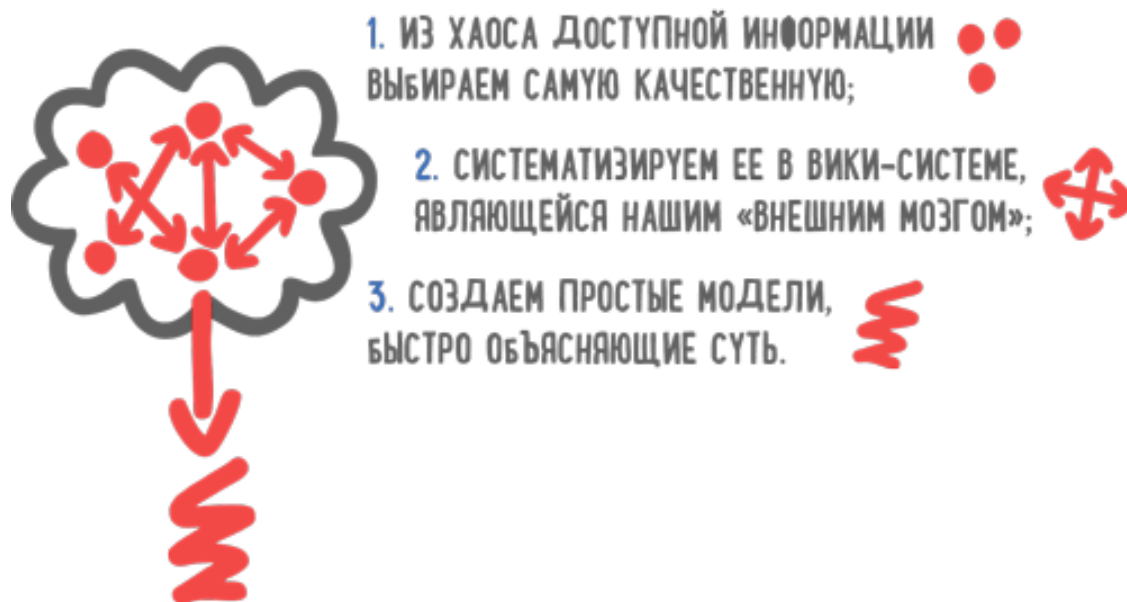
Одна из целей этой книги – помощь в преодолении информационной пропасти. Для экономики вашего времени мы уже прочитали актуальные исследования в оригинале и систематизировали их в нашей вики-системе³. На основе полученной информации мы создали так называемые *модели*. Речь идет о простых графических 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.

НУ-ХАУ-ДИЗАЙН:



³ Вики (*англ.* wiki) – веб-сайт, структуру и содержимое которого пользователи могут сообщать изменять с помощью инструментов, предоставляемых самим сайтом. Известнейший вики-сайт – Википедия. Впервые термин «вики» для описания 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 бэкромим «What I Know Is...».

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 победить прокрастинацию? Как достичь ощутимых и продолжительных изменений?

Система личного 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 признать свои недостатки, может начать над ними работать.



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.



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*.



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.





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

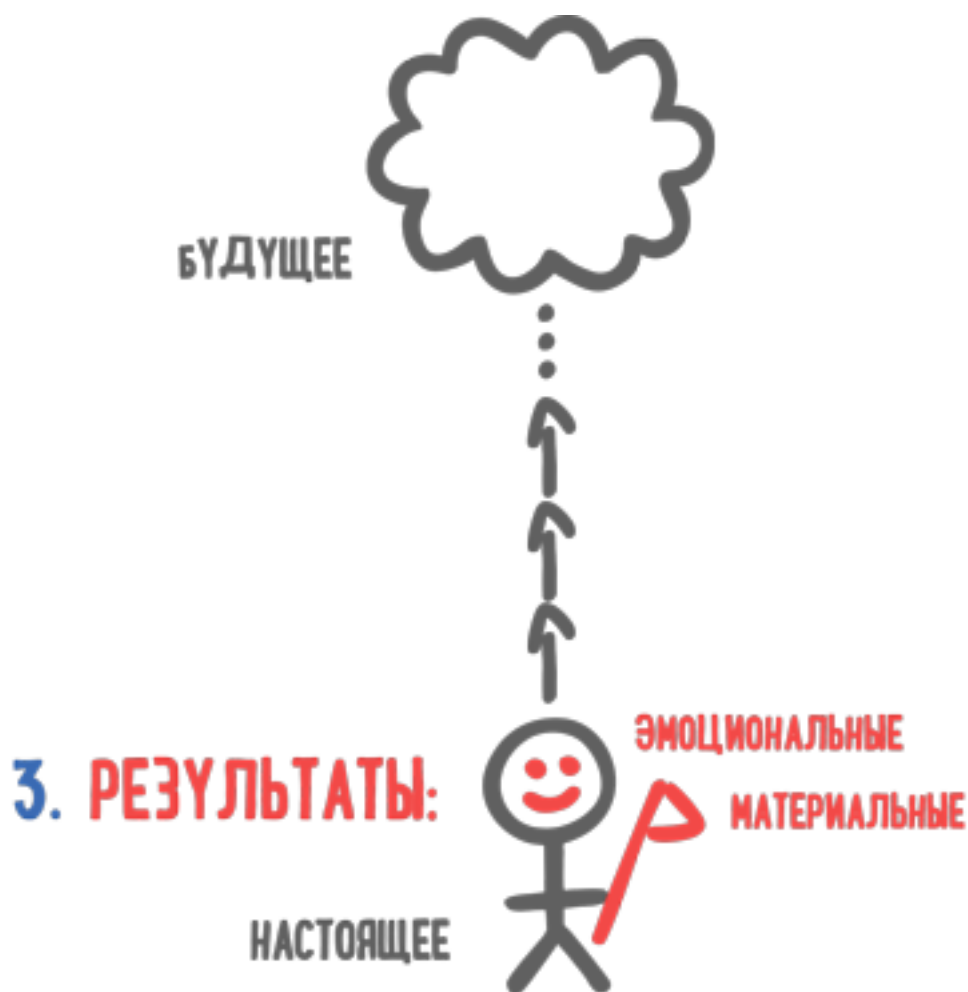
Как гласит пословица, «Замысел без действия – грезы. Действие без замысла – кошмарный сон». Это изречение выражает две основные жизненные проблемы. У многих людей есть свое *видение*, но они ничего не делают, чтобы следовать ему. Другие же, наоборот, что-то делают, но не видят в этом смысла. В идеале 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 показывает, 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 окружающей 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».



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. **Ножницы 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.