

АНАСТАСИЯ ЛАРЧЕНКОВА

РАЗОРВИ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

СОМНЕНИЯ  
В СЕБЕ

ЧУВСТВО  
ВИНЫ

**МЕЧТЫ  
ЦЕЛИ**

ОЩУЩЕНИЕ  
БЕСПОМОЩНОСТИ

ПРОКРА  
СТИНАЦИЯ



**ПРЕОДОЛЕЙ ПРОКРАСТИНАЦИЮ  
И ВОССТАНОВИ РЕСУРС ЗА НЕДЕЛЮ**

**ТВОИ МЕЧТЫ ТОГО СТОЯТ**

Анастасия Ларченкова

**Твои мечты того стоят.  
Преодолей прокрастинацию и  
восстанови ресурс за неделю**

«Издательские решения»

**Ларченкова А.**

Твои мечты того стоят. Преодолей прокрастинацию и восстанови ресурс за неделю / А. Ларченкова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-553684-6

В этой книге вас ждут конкретные методы работы со своим состоянием, сознанием, самоорганизацией. Это действенные и очень простые в реализации техники. Их освоит любой человек, готовый уделить хоть немного времени для достижения своих желаний. А я надеюсь, что вы именно из их числа. Потому, что книга не волшебная сама по себе и приложить собственные усилия для достижения своей мечты все же придется. Хорошая новость в том, что вы справитесь! С любовью и верой в вас, Ларченкова Анастасия!

ISBN 978-5-00-553684-6

© Ларченкова А.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Вступление	9
Об авторе	11
Мои рекомендации по прохождению этого тренинга	13
Часть первая. Прокрастинация	15
Что такое прокрастинация?	17
Откуда берется прокрастинация?	18
Как прокрастинация нас защищает?	19
Пять причин прокрастинации и что с ними делать	20
Причина 1: Вы устали	20
Что делать: Шаг 1	20
Причина 2: Вы боитесь, что не справитесь	22
Что делать: Шаг 2	22
Причина 3: Отсутствие мотивации	23
Что делать: Шаг 3	23
Причина 4: У вас нет четкого плана действий	24
Что делать: Шаг 4	24
Причина 5: Вам не нравится то, что вы делаете	25
Что делать: Шаг 5	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Твои мечты того стоят Преодолей прокрастинацию и восстанови ресурс за неделю**

**Анастасия Ларченкова**

© Анастасия Ларченкова, 2021

ISBN 978-5-0055-3684-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Приветствую вас! И сразу признаюсь, что я НЕ автор этой книги.

Я просто скромный коллега Анастасии, которому посчастливилось познакомиться с этой книгой еще на этапе рукописи. У нас с вами очень мало времени, чтобы я смог спойлернуть и раскрыть её главный секрет. На все про все каких-то пара страниц и, при этом, еще надо оставить побольше места для моей фотографии.

Если коротко, книга очень стоящая, дельная, работающая! А Анастасия просто бесподобно справилась с очень сложной задачей для любого автора: донести смыслы кратко, ёмко и так, чтобы было действительно понятно и полезно. Полезно! Это слово надо писать на капсе, а автору дать медаль за труды!

Мне кажется, этого уже достаточно, чтобы перелистнуть страницу и перейти дальше, к чтению самой книги.

Она – просто бриллиант в сфере русского нон-фикшн!

Для тех же, кто заинтригован тем, что я еще думаю об этой книге и в чём ее главный секрет, продолжу. Три основные части равно три основных шага к целям и мечтам. За вас и конкретно за тебя, дорогой читатель, никто их не сделает – это минус. Но мало кто сможет так же быстро вас по ним провести, как это сделала Анастасия – это плюс!

Я уверен, что книга будет полезна! Читайте быстрее!



*Она - просто бриллиант в сфере русского нон-фикшн!*

Но я хочу подробнее остановиться на первой части – прокрастинации.

Сколько замечательных книг, песен и стихов не написано, сколько картин, музыкальных произведений и скульптур не увидели свет. Почему? Потому, что влом.

А ведь это так и есть. Я постоянно сталкиваюсь с этой проблемой у своих клиентов на консультациях.

Спойлер: книга поможет, но, чтобы вы действительно в это поверили и прониклись этой идеей, я расскажу, что вы не единственный в мире человек, который что-то откладывает, не делает или боится, что не получится.

Ко мне, по роду деятельности, обращаются абсолютно разные люди с просьбой помочь им выстроить бизнес с самого начала и провести их кратчайшей дорогой к его окупаемости. Среди них и совсем новички, которым только предстоит познакомиться с миром бизнеса изнутри, и уже матёрые предприниматели, которые хотели бы запустить очередной бизнес, избежав многих проблем на старте или поднять на новый уровень прибыли имеющийся.

Не секрет (хотя кого-то удивлю), что и от них самих потребуются усилия.

Так вот, многие из них боятся, что у них не получится, что не хватит мотивации на каких то этапах проекта, и они остановятся не дойдя до результата. Это не делает их слабыми или неуспешными, ведь они уже сделали важный шаг на пути к развитию себя и бизнеса, а кто-то уже проходил этот путь и не раз, но страх – это нормально.

Угадайте чего на самом деле они боятся?

Не важно сколько у вас опыта. Если приходит прокрастинация, она часто берёт контроль над вами и вашей жизнью. Например, вы можете ответственно сидеть весь день на своём рабочем месте перед монитором, но так ничего и не сделав толком. «Не пишется», «не рисуется», «не делается», «не движется». Знакомо?

Воооот.. Эта штука посуровее Чака Нориса, Стивена Сигала и Вин Дизеля вместе взятых, и избавиться от нее так же сложно, как от приехавших погостить родственников.

Я все это к чему: прокрастинация приходит ко всем. Просто кто-то уже имел с ней дело в прошлом, и знает чем это чревато в важных вопросах, а кто-то все еще находится под ее влиянием прямо сейчас. Прокрастинация гостит и заправляет жизнью, а часы для всех одинаково тикают... Так вот, этого состояния многие боятся. Почему? Потому, что не умеют им управлять. А вы сможете! Книга поможет. Вот так просто.

Прочитали, осознали, получили инструменты и ву-а-ля, снова управляете своей жизнью, а прокрастинация сбегает от вас к более лояльному носителю.

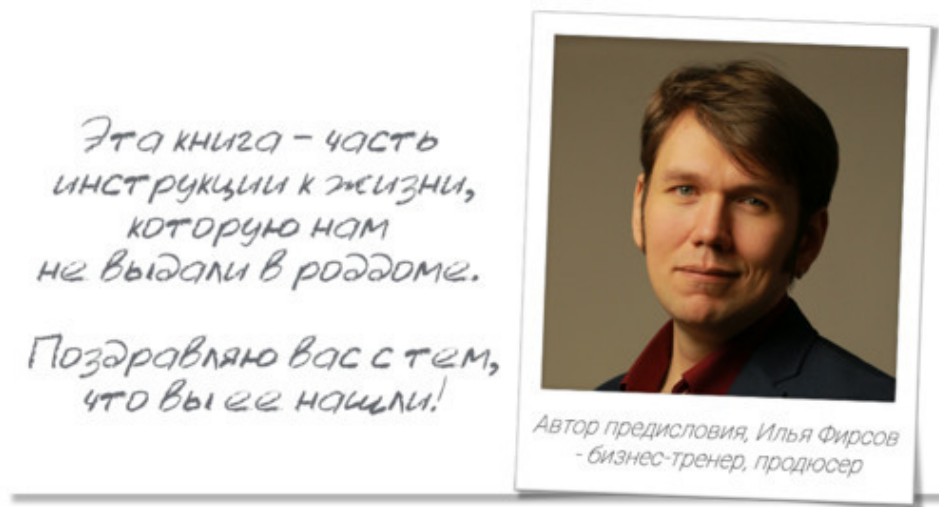
Данная книга – отличное лекарство от прокрастинации!

И это я вам только про первую часть рассказал. А сколько еще открытий вас ждёт дальше...

Я рекомендую эту книгу своим клиентам и друзьям, цитирую на консультациях и вообще с радостью бы позаимствовал первую часть целиком в свою книгу, которую пишу на тему страхов. Не удивляйтесь, если увидите ее там =)

А теперь несколько слов на полном серьезе: эта книга – часть инструкции к жизни, которую нам не выдали в роддоме. Поздравляю вас с тем, что вы ее нашли!

Читайте, верьте в себя и у вас все получится!



Фирсов Илья – бизнес-тренер, основатель продюсерского центра по развитию малого бизнеса.

[www.firsov.com](http://www.firsov.com)



## Вступление

Благодарю вас за приобретение этой книги и за доверие, оказанное мне, как ее автору!

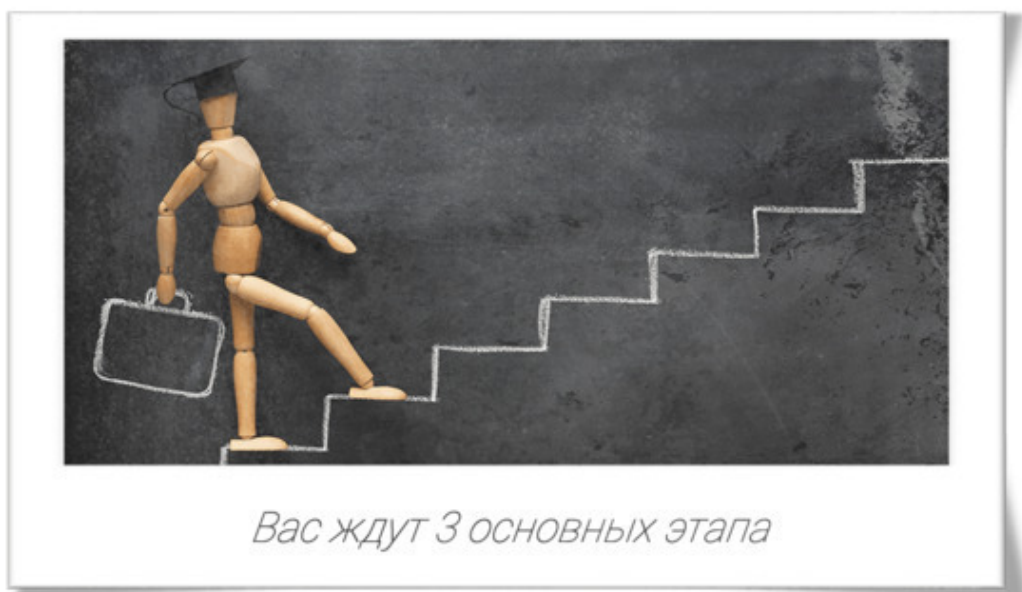
У вас в рука книга-тренинг. Это важное отличие от большинства книг по саморазвитию. Тут вы не просто пассивный слушатель/читатель, а активный участник, вершитель своей судьбы.

И пусть вас не вводит в заблуждение ее небольшой размер. Написать маленькую книгу со сжатым, структурированным, но понятным материалом намного сложнее и дольше, чем просто вывалить на вас все, что я знаю и могу сказать.

А мне хотелось, чтобы эта книга-тренинг была именно пройдена вами, чтобы она принесла пользу, поэтому я очень скрупулезно вычеркивала из нее все несущественное.

У нее особая тематика, которая требует такого же особого подхода к написанию. Вряд ли кто-то станет читать 500-страничный трактат по борьбе с прокрастинацией, самокоучингу, и по эффективным визуализациям. Тут нужно все и быстро =)

Мне это удалось! В своей книге я даю волшебную удочку и инструкцию к ней.



### **Избавление от прокрастинации**

Где вы узнаете откуда и для чего берётся это состояние и научитесь выходить из него за 5 простых шагов.

### **Восстановление ресурса**

Где вы научитесь управлять своим ресурсным состоянием и мы дополнительно поработаем над пониманием глубинной ценности ваших достижений.

### **Техника коучинговых визуализаций**

Освободившись от оков прокрастинации и обретя контроль над ресурсным состоянием, мы переходим к практике, настраивающей ваше сознание и тело на исполнение ваших желаний и реализацию мечтаний.

В этой книге вас ждут конкретные техники работы со своим состоянием, сознанием, само-организацией.

Их освоит любой человек, готовый уделить хоть немного времени для достижения своих желаний. А я надеюсь, что вы именно из их числа. Потому, что книга не волшебная сама по себе и приложить собственные усилия для достижения своей мечты все же придется.

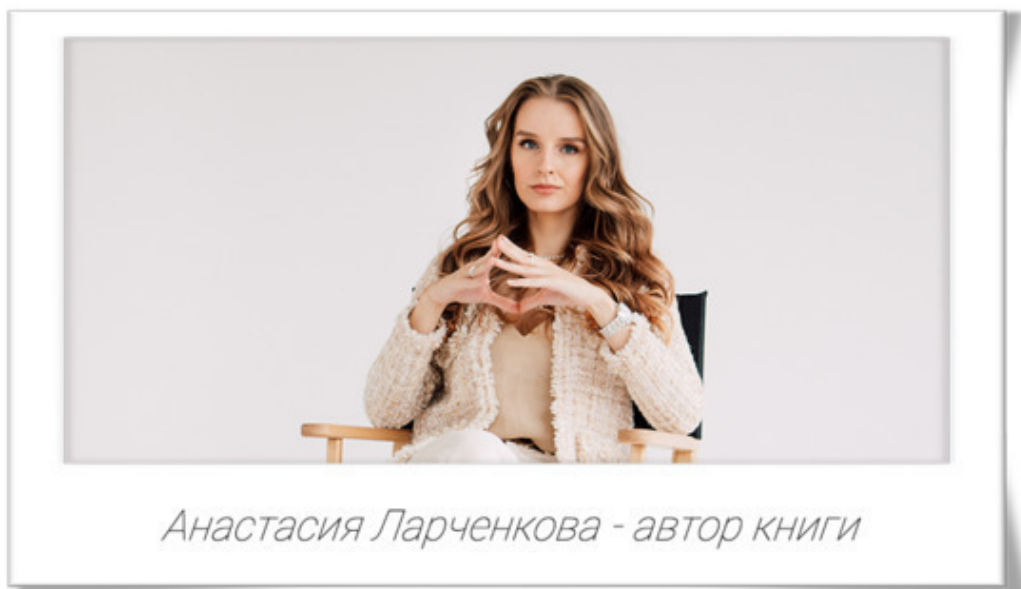
Хорошая новость в том, что вы справитесь!

Кстати, о времени, его потребуется совсем немного. Примерно 15 минут в день и около семи дней, т.е. всего-то 105 минут в сумме. Хотя всю книгу можно прочитать даже быстрее. Но я не рекомендую читать ее залпом.

Лучше проходить постепенно, сосредотачиваясь на каждом этапе в отдельности.

Кроме информации, содержащейся непосредственно в книге, мною приведены отсылки на дополнительные статьи.

Я намеренно вынесла их за рамки, чтобы сократить размер книги и опубликовала эти материалы в своем блоге. И, конечно же, я также рекомендую их к изучению.



С любовью и верой в вас, **Анастасия Ларченкова**

## Об авторе

Возможно, что вы еще не знакомы со мной, поэтому кратко расскажу о себе для того, чтобы вы понимали чего ожидать от автора этой книги.

Я коуч и специализируюсь именно на ресурсном состоянии и поддержании внутренней мотивации. Чему, собственно, и посвящена эта книга.

С помощью коучинговых техник, с некоторыми из которых вы познакомитесь в рамках этого курса, я помогаю быстро преодолевать ограничивающие установки и убеждения и с удовольствием двигаться к поставленной цели.

Когда-то я на своём опыте убедилась, как сильно может измениться жизнь человека, когда он решает работать над собой!

Когда я впервые попробовала работу с коучем, это стало мощным стартом для меня!

Тогда я поняла какой огромный внутренний ресурс заложен в каждом из нас, осознала, как с помощью этого ресурса изменения приходят в нашу жизнь, стоит лишь начать работать с собственными сомнениями и ограничениями!



*«Работа с коучем стала мощным стартом для меня»*

После моего личного погружения в коучинг, я буквально за несколько месяцев защитила красный диплом, переехала в Москву и нашла работу мечты!

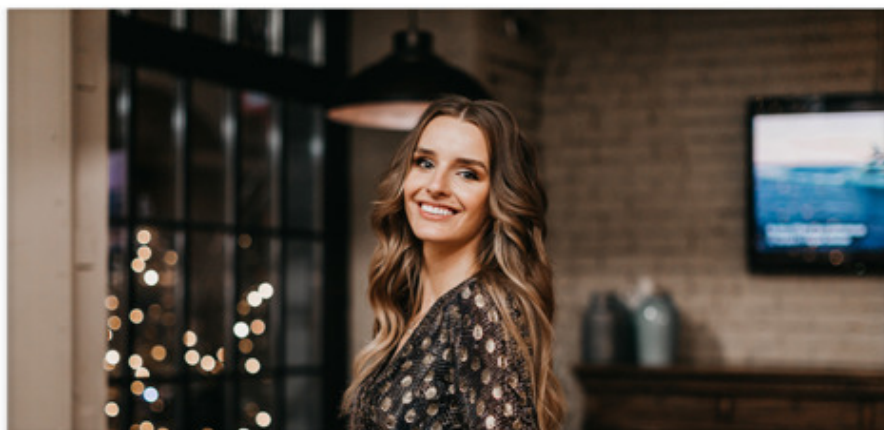
Я уверена, что абсолютно каждый человек может на 100% насыщенно и интересно жить, легко оставляя в прошлом все зажимы и негативные установки! Именно желание раскрыть потенциал, внутреннюю энергию каждого человека, привело меня в коучинг.

Теперь я веду частные консультации по всему миру и уже более 8-ми лет работаю с бизнесом, а там, как нигде, ценится быстрый результат.

Сейчас мои клиенты – это люди которые хотят быстро преодолевать ограничивающие установки и убеждения и с удовольствием двигаться к поставленной цели. Я работаю с теми, кто решается впустить в свою жизнь **НОВОЕ!**

Я даю техники коучинга так, чтобы вы могли использовать их самостоятельно, для самокоучинга, поддерживать себя в ресурсном состоянии, напитываться внутренней, истинной мотивацией и верой в свои силы в любой момент, когда вам это необходимо!

Теперь, когда все формальности соблюдены, мы можем переходить непосредственно к нашему тренингу.



*«Я уверена: каждый человек может насыщенно и интересно жить»*

## Мои рекомендации по прохождению этого тренинга

Прорабатывайте книгу частями. Не торопитесь, уделите себе время.

Читайте и выполняйте практики в условиях, когда вас никто и ничто не отвлекает. На это потребуется в среднем 15 минут в день.

Постарайтесь организовать для себя полное спокойствие на это время.

Теоретические части книги я рекомендую прочитать, осмыслить и кратко законспектировать. Причем, делать это именно от руки, чтобы задействовать больше участков вашего мозга.

Практики же, наоборот, проходите в потоке, т.е. делайте сразу же, в режиме реального времени, когда читаете.

Если в тексте есть вопрос, сразу же обдумайте его, ответьте на него для себя. Обратите внимание на те мысли, что первыми приходят на ум, как правило, они самые правдивые.

И да, будьте честны с собой.

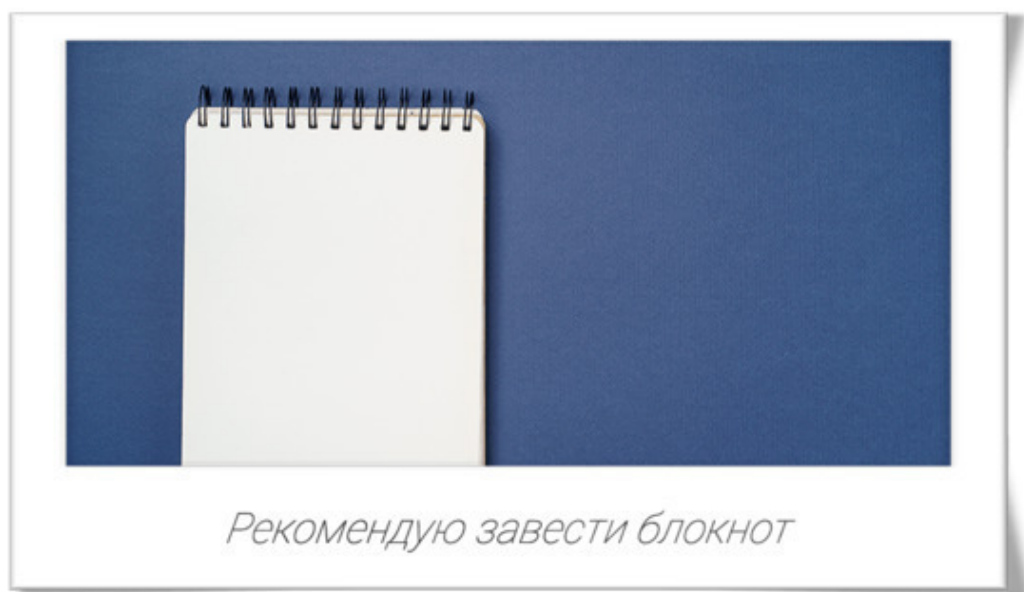
Помните, что задача не просто прочитать, а проработать информацию, пропустить ее через себя и взять себе инструменты, нужные именно вам, в вашей ситуации.



*Помните: задача не прочитать, а проработать информацию*

Возвращайтесь к своему конспекту как можно чаще на первых порах. Особенно перед тем, как приступать к очередному разделу. Освежите сначала свои записи и выводы по предыдущим.

Я так же рекомендую вам завести отдельный блокнот или тетрадочку для прохождения этого курса. И держать ее под рукой на все время прохождения тренинга, плюс еще, как минимум, несколько недель.



Конечно, вы можете использовать и цифровой блокнот в телефоне или диктофон. Записывайте туда не только конспект, но и свои мысли, состояния и идеи по поводу решения ваших задач, возникающие по ходу изучения и прохождения практик.

Словом, записывайте туда всё, что сочтете нужным и важным. Это тоже своего рода про-работка.

Периодически перечитывайте свои записи до тех пор, пока ваши цели не будут достигнуты.

Это поможет:

- Быть в фокусе
- Поддержит мотивацию, т.к. вы будете видеть свой прогресс
- Поможет скорректировать курс, если вы увидите отклонение от цели



## Часть первая. Прокрастинация



Начнем мы путь к вашей мечте, с самого главного препятствия – прокрастинации.

Это довольно широкое понятие и мы подробнее поговорим о нем ниже, пока важно понимать, что суть его проста – неделанье.

Когда вы знаете, что путь к вашей цели, к мечте лежит через действия, но... вы их не делаете, да еще и систематически.

Практически у каждого психически здорового человека проявляется прокрастинация в той или иной степени.

Она наш естественный спутник, однако если вы хотите чего-то достичь, особенно, если чего-то большого и важного для вас, будет полезным научиться выходить из этого состояния в более эффективное. Эта часть книги тому и посвящается!

Вы поймёте причины прокрастинации, избавитесь от чувства вины за неэффективность и получите пошаговый алгоритм отключения этого состояния.

По-моему, звучит здорово! Поехали!



*Поехали!*



## Что такое прокрастинация?

Прокрастинация! Какое красивое слово.

Я – прокрастинатор! Звучит почти как «достигатор» или «терминатор».

Единственное, что мне не нравится в этом прекрасном звучном слове – это малюсенькое и малопривлекательное слово «вина», которое приклеивается и ползет вязкой тенью, отравляя даже самое прекрасное ничегонеделание!

Но что же означает это слово?

Прокрастинация (от англ. procrastination «откладывать») – это склонность к постоянному откладыванию.

Прокрастинаторы тянут до последнего с выполнением даже самых важных и срочных дел, непрерывно упрекая себя за это.

Конечно же, подобная тактика приводит к проблемам в жизни, влияет на карьеру.

Кроме того, прокрастинация вызывает мощное чувство вины и стресс.

Ученые провели исследования и выявили статистику прокрастинации в разных странах.

Оказалось, что каждый пятый человек на планете любит откладывать дела на потом.

Чаще всего страдают прокрастинацией студенты (70%), но остальные 30% – люди старше 25 лет.



*Каждый 5-й любит откладывать дела на потом*

## Откуда берется прокрастинация?

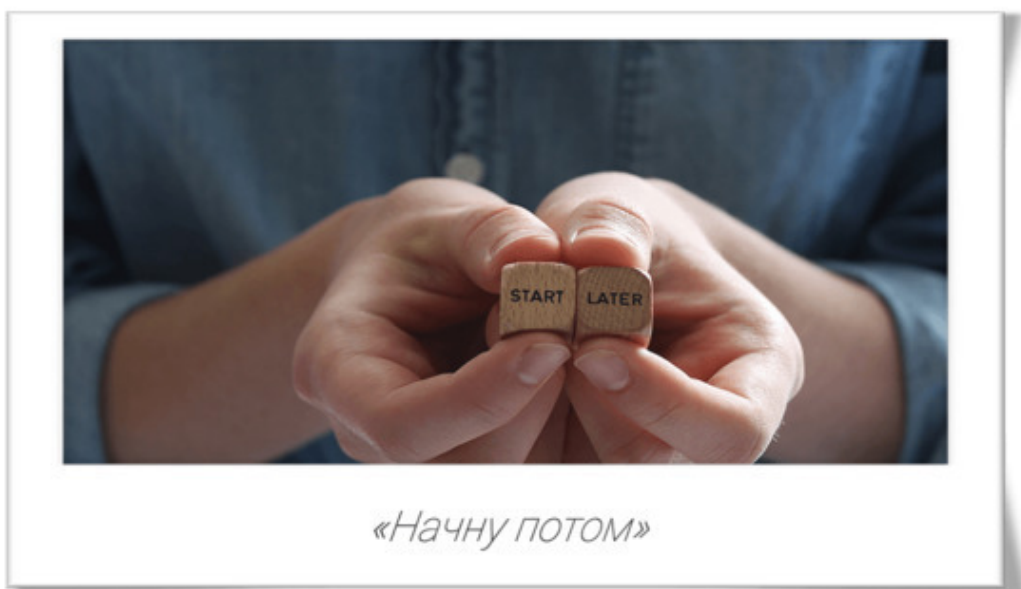
Многие не понимают, почему они методично тратят дни, месяцы, годы на бессмысленные попытки заставить себя что-то сделать.

Они даже начинают воспринимать прокрастинацию как новый вариант нормы, но, конечно, это не так.

Большинство причин прокрастинации уходят корнями в детство.

Помните это чувство, когда уже сделал уроки и вот бы пойти отдыхать – но нет, еще же есть музыкальная школа, и английский, и еще скоро соревнования по борьбе...

Стыдно было ничего не делать, ведь всегда надо было что-то повторить, что-то подучить, что-то потренировать и так до бесконечности!



И вот вроде бы вы уже взрослый человек и сами решаете, что делать, что не делать, и не перед кем испытывать чувство вины.

Никаких строгих учителей и родителей, есть только вы и ваши дела.

Но чувство вины не покидает, постоянно преследует ощущение, что нужно куда-то идти, заняться чем-то полезным.

И вместо того, чтобы заняться хотя бы чем-то приятным, тем, что действительно нравится, приносит удовольствие и наполняет ресурсом, прокрастинатор может выбирать полный саботаж!

То есть не делать вообще ни-че-го.

## Как прокрастинация нас защищает?

Прокрастинация – это не плохо и не хорошо.

Это просто одно из состояний, которое нужно максимально изучить.

Предупрежден – значит вооружен.

Чтобы прокрастинация не давила тягостным чувством вины, попробуем разложить ее на маленькие составляющие.

Так она станет более понятной и перестанет доставлять вам сильный дискомфорт.

Ученые считают, что прокрастинация – это защитная реакция мозга.

Выбирая ничего не делать, вы себя защищаете.

Прокрастинация нужна для того, чтобы у вас что-то получилось.



*Прокрастинация - это защитная реакция мозга*

Мозг защищает вас от лишних движений, если:

1. Вы устали.
2. Вы боитесь, что не справитесь.
3. Вы не уверены в своей цели.
4. У вас нет четкого плана действий.
5. Вам не нравится то, что вы делаете.

Далее мы разберем все эти причины подробно и пошагово с ними разберемся!

## Пять причин прокрастинации и что с ними делать

### Причина 1: Вы устали

Возможно, вы не выспались или у вас был очень напряженный день. А дома вас ждут еще какие-то важные дела!

Допустим, вы ищете новую работу и вам прислали тестовое задание. Там нужно внимательно вводить данные, что-то считать, думать над этим всем.

И вы ничего не делаете, хотя завтра утром дедлайн, новая работа вам срочно нужна.

НО! Вы смотрите сериал, пьете чай, листаете инстаграм. В этом случае прокрастинация помогает сберечь энергию, защищает ваш мозг от перегрузки.

### Что делать: Шаг 1

Конечно, если вы устали, нужно отдохнуть. Но как?



*Этапы отдыха*

#### 1. Восстановите энергию тела

Сюда входит сон, водный баланс, питание.

Здоровье – это мощная опора, на которой все держится.

При сильной физической усталости попробуйте не делать вообще ничего, просто посидите или полежите часик-другой, отдохните. Пейте простую чистую воду, потребляйте достаточное количество калорий.

Наше физическое состояние становится первоочередной задачей, так как без

энергии эффективность любой работы стремительно уменьшается.

## **2. Восстановите эмоциональную энергию**

Дайте вашей психике отдохнуть.

Если усталость вызвана эмоциональными проблемами, обратитесь к специалисту: психологу, коучу, ментору.

Используйте медитации, дыхательные практики.

Эмоционально перезагрузиться помогает смена картинки: позвольте себе хотя бы маленькое путешествие или прогулку.

Снять эмоциональную усталость помогает общение с друзьями, единомышленниками.

## **3. Восстановите энергию разума**

Предлагаю такой прием, я его часто советую своим клиентам. Выпишите все, что вы делаете на работе и дома.

Это поможет выгрузить из мозга на бумагу миллион мыслей, которые постоянно напоминают о делах. Затем вычеркните все, что можно не делать, и при этом небо не рухнет.

Оставьте только самые-самые обязательные дела, без которых жить невозможно. Так вы снизите нагрузку на свой мозг и дадите себе время прийти в себя.

*Рекомендую дополнительно прочитать статью из моего блога: [«Выгорание: симптомы, причина и как с ним бороться»](#). Там я, помимо рекомендаций, описываю случай из практики.*



*Переходите по ссылке*



## Причина 2: Вы боитесь, что не справитесь

Задумав новое дело, вы начинаете сомневаться: а могу ли я, а получится ли у меня, а точно ли это тот уровень, на который я способен?

Достаточно ли я осведомлен, достаточно ли у меня образования для этого дела?

Хватит ли у меня на это сил, физических и моральных? Прокрастинация в этом случае защищает мозг от тревоги.

## Что делать: Шаг 2

Подобный страх лечится осведомленностью, опытом. Допустим, вы мечтаете читать лекции, но боитесь публичных выступлений.

Если вы начнете выступать, то вскоре заметите, что перестали прокрастинировать.

Это происходит, потому что само выступление – в принципе стресс. Вы помещаете себя в непривычную обстановку.

Но постепенно организм начнет к ней адаптироваться, ведь больше не надо бояться неизвестности, думать, что там будет на сцене, как это все пройдет.

В какой-то момент ваш опыт начнет перевешивать страх. Откладывать выступления исчезнет необходимость.

*Еще одна распространенная причина прокрастинации, базирующаяся на наших страхах из детства – это зависимость от чужого мнения. На эту тему у меня есть [подробная статья](#) в блоге.*



*Переходите по ссылке*

### **Причина 3: Отсутствие мотивации**

Прокрастинация возникает, когда нет мотивации, когда вы не уверены в своей цели.

Мозг защищает вас: зачем делать что-то, чего вы, возможно, даже не хотите?

Как я уже говорила, многое идет из детства.

Мы готовы выполнять желания других людей, но порой не знаем, чего хотим мы сами.

Это долгий путь – изучать себя, понять себя, какой я.

Что касается прокрастинации, тут надо прислушаться к себе, понять, насколько цель вам отзывается, то ли это, чего вы действительно хотите.

### **Что делать: Шаг 3**

Представьте, что вы сейчас в точке «А», а ваша цель – это точка Б.

Максимально ярко опишите точку «Б». Важно обозначить цель предельно ясно и конкретно. Потому что все абстрактное ни к чему вас не продвинет.

Как я пойму, что я уже в этой точке «Б»?

Это должно быть выражено предельно просто, в одном предложении.

Как вы поймете, что цель достигнута?

Теперь внимательно рассмотрите эту точку "Б".

Ответьте себе на вопросы:

– Нравится ли она вам?

—Насколько эмоционально она отличается от той точки, где вы сейчас?

– А что, если вы выберете не двигаться из точки «А» в точку «Б»?

– Что будет, если вы оставите все, как есть, прямо сейчас?

Точка "Б" должна нравиться вам гораздо больше, чем текущая точка "А".

Если же, ответив на эти вопросы, вы осознали, что ваша цель (точка "Б") не очень-то вам и нужна, то зачем к ней стремиться?

Возможно, вы найдете другую цель или будете счастливо жить с тем, что у вас уже есть.

Если же вы убедитесь, что точка «Б» для вас действительно желанна, то мотивация появится сама собой.

Когда вы четко понимаете, зачем вам это, то ясно видите тот маяк, к которому идете.

И прокрастинация исчезает, вы больше не откладываете свои дела.

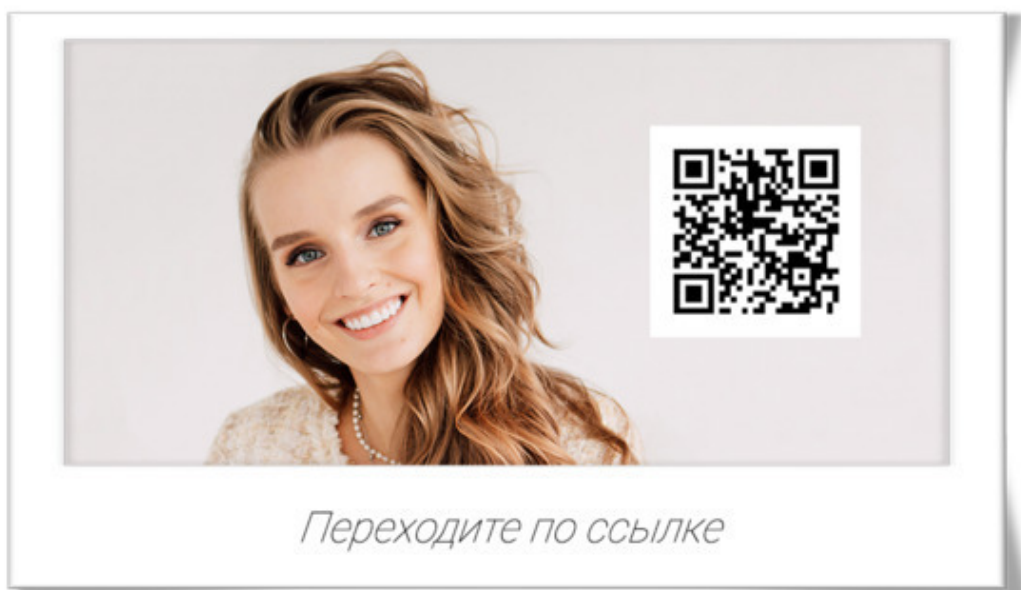
И еще очень важный вопрос:

Почему эта цель для вас актуальна прямо сейчас?

Отсутствие актуальности делает цель размытой. Можно сейчас это сделать, а можно и через год, ничего не изменится. И пропадает заряд, который заставляет делать что-то здесь и сейчас.

Цель должна быть актуальной, чтобы вы начали делать к ней первые шаги.

*Часто мотивация также пропадает, когда мы относимся к делу с позиции «должен», а не с позиции «хочу». Подробнее об этом я написала в [статье на сайте](#).*



## **Причина 4: У вас нет четкого плана действий**

Вы запланировали ряд действий, но не уверены, что они приведут вас туда, куда надо. И вы откладываете эти действия, мозг защищает вас от бессмысленных дел.

Вы должны предельно четко понимать, из каких маленьких шажочков состоит ваш путь.

### **Что делать: Шаг 4**

**1. Изучите подробнее свой план из точки «А» в точку «Б».**



Разложите свой путь на маленькие составляющие, чтобы он перестал вас так пугать. Их называют еще «бэби степс», то есть детские шажочки. Если вы увидите, что они маленькие и понятные, то вам станет менее тревожно.

Вы должны проанализировать ваш каждый маленький шаг и убедиться, что каждый из них приведет вас к нужной цели.

## **2. Вернитесь назад и вспомните вашу первоначальную задачу.**

Помните, как в детстве вы не могли решить пример, потому что забыли условия задачи? С целью может произойти то же самое. Возможно, вы что-то делаете, но уже забыли зачем?

Например, вы завели блог для продаж, но продаж нет, а вы третий год продолжаете туда писать. Еще и упрекаете себя за прокрастинацию!

## **3. Расставьте приоритеты.**

Иногда мы делаем дела, которые нам не важны в данный момент.

Например, вам надо сделать гимнастику, а вы решаете выпить чаю. Или звоните подруге, чтобы часик поговорить. А потом у вас уже нет сил, чтобы делать гимнастику, хотя она важна.

Когда вы четко видите свой путь из точки «А» в точку «Б», у вас не возникает никаких сложностей с приоритетами. Вы знаете, к чему вы стремитесь, зачем вам это нужно, как это достигать, что необходимо сделать в первую очередь, какие шаги нужно сделать прямо сейчас. И прокрастинация исчезает.

## **Причина 5: Вам не нравится то, что вы делаете**

На пути даже к самой желанной цели приходится выполнять дела, которые не очень нравятся.

Допустим, вы хотите стать популярным писателем. Вам нравится писать, но не нравится общаться с издателями, рекламировать свою книгу, вести соцсети – а без этого не прославиться.

## **Что делать: Шаг 5**

### **1. Если можно делегировать это дело – делегируйте.**

Делегирование – это важный навык, без которого сложно достигнуть успеха и счастья.

## **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.