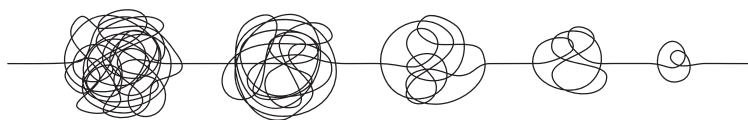


# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                                     | 7  |
| Глава 1. <b>Не можете решиться?</b><br><i>Как принимать решения .....</i>                          | 11 |
| Глава 2. <b>Отсутствует мотивация?</b><br><i>Как сделать дело хоть как-то (можно плохо!) .....</i> | 29 |
| Глава 3. <b>Вам не хватает силы воли?</b><br><i>Как укрепить самоконтроль.....</i>                 | 41 |
| Глава 4. <b>Испытываете стресс?</b><br><i>Как призвать на помощь чувство юмора.....</i>            | 59 |
| Глава 5. <b>Слишком много всего навалилось?</b><br><i>Как прийти в себя и успокоиться.....</i>     | 71 |
| Глава 6. <b>Тревожитесь?</b><br><i>Как унять неприятные мысли.....</i>                             | 81 |

|                     |                                                 |     |
|---------------------|-------------------------------------------------|-----|
| Глава 7.            | <b>Чувствуете себя одиноко?</b>                 |     |
|                     | <i>Как развивать гармоничные отношения.....</i> | 93  |
| Глава 8.            | <b>Вас отвергли?</b>                            |     |
|                     | <i>Как залечить сердечные раны.....</i>         | 107 |
| Глава 9.            | <b>Погружены в уныние?</b>                      |     |
|                     | <i>Как раскрыть свой потенциал роста.....</i>   | 121 |
| Глава 10.           | <b>Разуверились?</b>                            |     |
|                     | <i>Как обрести надежду.....</i>                 | 133 |
| Послесловие .....   |                                                 | 145 |
| Благодарности ..... |                                                 | 147 |
| Примечания .....    |                                                 | 149 |

# ВВЕДЕНИЕ



## О СЕБЕ

Я исследователь в Кембриджском университете, где вот уже почти 10 лет пытаюсь ответить на вопрос, что же нужно для счастливой жизни и успешного восстановления после кризиса. Выступая на конференциях TED и проводя семинары и беседы с сотнями людей, я обнаружила, что существует 10 образов мышления и эмоций — 10 «тяжелых душевных состояний», — которые мешают нам реализовать свой потенциал. Мы испытываем их очень часто, но, если от них быстро не избавиться, они могут сильно повлиять на наш комфорт и благополучие. С помощью этой книги я хотела бы научить вас распознавать такие состояния, справляться с ними и восстанавливать душевное равновесие.

## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Перед вами не просто книга, а набор научно обоснованных стратегий, охватывающих ключевые области жизни: образ мыслей, социальную сферу, карьеру и личные вызовы. Взяв за основу свои исследования, а также опыт, полученный в ходе общения с участниками моих семинаров и презентаций, я создала набор инструментов, которые можно применять *в любое время и в любом месте*. Они помогут настроиться на более оптимистичный лад, обрести решимость и уверенность в себе.

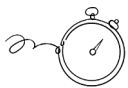
Читая эту книгу и осваивая предлагаемые в ней советы и приемы, вы почувствуете, как расслабляетесь, — в вас словно пробудится некая мягкая сила. Вы станете испытывать удовлетворение от каждого прожитого дня и начнете постепенное преобразование. Пусть эта книга будет для вас «тем, что доктор прописал»: одни средства вы срочно примете в минуты кризиса, другие будете принимать поэтапно и в небольшой дозировке,

достигая мощного кумулятивного эффекта. Поскольку все главы сравнительно короткие, чтение каждой займет примерно 20 минут. Но в моменты паники можно сразу обратиться к быстрым советам, открывающим главы: вы прочтете их за пару минут. Эти рекомендации помогут перенастроиться, когда всё совсем сложно и нужно срочно приободриться. Каждая глава посвящена определенному душевному состоянию, поэтому можно сразу переходить к советам, необходимым вам прямо сейчас.

Вот 10 душевных состояний, с которыми я хочу помочь вам справиться:

- нерешительность;
- отсутствие мотивации;
- недостаток силы воли;
- стресс;
- выгорание;
- тревога;
- одиночество;
- разбитое сердце;
- уныние;
- разочарование.

Все главы построены по одной и той же схеме (ищите эти символы в каждой главе!):



**Часть 1: В экстренной ситуации.** Чтение займет не более двух минут и поможет взять себя в руки в трудный момент.



**Часть 2: Краткие научные факты.** Общие сведения о психологии душевных состояний, чувств и эмоций, описываемых в этой главе. Это сжатый обзор, позволяющий взглянуть на происходящее

с вами с точки зрения психологии и/или нейронауки, а также на то, как подобные эмоции влияют на других людей.



**Часть 3: Как с этим справляться.** Долгосрочные стратегии, которые помогут справиться с определенным состоянием. Это подробный план укрепления жизнестойкости и преодоления трудных обстоятельств.

---

Не важно, с чем вам пришлось столкнуться в жизни и как вы с этим справляетесь, — вы найдете проверенные, конструктивные и доступные решения, которые вам помогут.

---

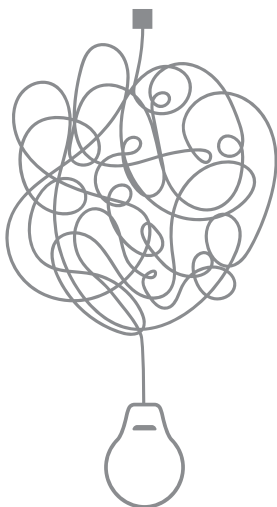
## МОЙ СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ

Когда два года назад у моей мамы повторно диагностировали рак, я испытала одно из душевных состояний, описанных в этой книге, — смятение. Я буквально не знала, куда бежать. Внезапно жизнь утратила всякий смысл, и я почувствовала оторванность от окружающего мира. Обратившись к приведенным ниже стратегиям, я использовала их в минуты подавленности. Постепенно я стала замечать, как моя внутренняя сила начала расти: будто невидимые руки помогли мне подняться, и я вернулась к жизни. Я написала эту книгу, чтобы показать, что существуют простые и эффективные способы побороть неприятные душевные состояния и вернуть себе контроль над ситуацией.

## ГЛАВА 1

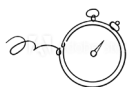
# НЕ МОЖЕТЕ РЕШИТЬСЯ?

**Как принимать решения**



В этой главе говорится о том, как принимать решения и делать это с большей уверенностью. Не важно, перед каким выбором вы стоите: будь то новое место работы, новое жилье или новая пара обуви, — здесь вы всегда найдете стратегии уверенного принятия решений. Вы также прочтете, как облегчить выбор и избавиться от страха, который заставляет колебаться.

Если принятие решений отнимает много времени или вы привыкли полагаться на помощь других, вы узнаете, как положить этому конец. Все дело в контроле над собственной жизнью и придании ей смысла.



## В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

- **Когда нужно принять сложное решение, доверьтесь инстинкту.** Ученые из Амстердамского университета установили, что чем труднее задача, тем успешнее оказываются решения, принятые на основе первой инстинктивной реакции. В случае с достаточно простым выбором, скажем покупкой полотенца, обдумывание всех за и против может оказаться полезным. Но, как ни парадоксально, чем более ответственные решения предстоит принять, например выбрать мебель или автомобиль, тем больше оснований следовать своим бессознательным реакциям. Доверьтесь интуиции<sup>1</sup>.



## НАУКА — О ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ

**Время прочтения:** ⌚ 10 минут

Колебание и нерешительность вызывают разочарование и бессилие. Если вы регулярно испытываете трудности с принятием решений, это становится серьезным препятствием и ощутимо осложняет жизнь.

Порой мы не можем сделать выбор часами: целую вечность подыскиваем лучшее предложение на рынке, пытаемся довести текст электронного письма до совершенства, никак не определимся с выбором блюда в ресторане. Приняв наконец решение, мы все равно остаемся недовольны, гадая, правильно ли поступили.

Предпочитаемые стратегии принятия решений могут значительно повлиять на вашу жизнь и предопределить, добьетесь ли вы в итоге желаемого или забуксуете, ухватитесь за представленную возможность или упустите ее. В этой главе речь идет о том, как наш разум защищает нас от излишних терзаний в случае принятия «неудачных» решений. Если вы уже давно страдаете от нерешительности, воспользуйтесь эффективными стратегиями, облегчающими выбор и задающими нужное направление в жизни. Здесь вы узнаете, как это сделать.

### **«Максимизаторы» против «умеренных»**

Психолог Барри Шварц пришел к выводу, что в зависимости от стиля принятия решений людей можно поделить на две группы: «максимизаторы» и «умеренные»<sup>2</sup>.

Вероятно, «максимизаторы», или перфекционисты, вам знакомы — быть может, вы даже один из них. Люди такого типа принимают решения только после скрупулезного сбора всей относящейся к делу информации. Задумав покупку нового пальто, они обойдут все магазины и примерят все, что есть в продаже, прежде чем сделают выбор. Им просто необходимо выбрать «самое лучшее» — не важно, идет ли речь о пальто, ноутбуке или даже о партнере. Если вы принадлежите к числу «максимизаторов» и у вас дома что-то выйдет из строя, вы позовете на помощь специалиста. Но выбирать этого специалиста вы будете долго и мучительно: соберете информацию обо всех ремонтниках вашего района и перелопатите все отзывы в интернете, убив на это несколько часов, прежде чем найдете «того самого». Это изматывает и отнимает кучу времени. Так как «максимизаторы» обстоятельны и дотошны, они часто откладывают принятие решения на потом. Это объясняется тем, что процесс отбора и анализа всех вариантов может оказаться крайне сложной задачей. Да, порой «максимизаторам» удастся отыскать настоящие сокровища, но при этом они совершенно выматываются. Они даже не могут как следует получить удовольствие от находки — у них просто не остается на это сил.

«Умеренные» — полная противоположность «максимизаторам». Если нужно сделать покупку, они рассматривают несколько вариантов и, увидев что-то более или менее подходящее, сразу берут. Поскольку ими не движет перфекционизм, они меньше напрягаются. Важное правило, которым руководствуются «умеренные», принимая решения, — «это меня устроит», или «это достаточно хорошо». Не стремясь к идеалу, они не расстраиваются, узнав впоследствии, что появился вариант получше. «Максимизаторы», напротив, часто откладывают принятие решений, особенно когда знают, что выбор окончательный. А вдруг потом подвернется что-то

гораздо более стоящее? В результате они находятся в вечном поиске лучшего предложения, а это может препятствовать достижению душевной гармонии.

## **Богатство выбора**

«Максимизаторам» нелегко приходится в изменчивом материалистичном мире. Выбор, который перед нами открывается, широк как никогда. Достаточно лишь выйти в интернет, чтобы увидеть несметное количество продуктов питания, телепрограмм, видеоигр и прочих развлечений. Прежде чем совершить покупку, «максимизаторы» поддаются искушению сначала изучить все предложения на рынке. Но как это сделать, когда этих предложений десятки, а то и сотни?

Это подводит нас к важной мысли: когда выбор слишком широк, как правило, люди начинают испытывать значительные затруднения. В одном эксперименте участникам нужно было выбрать шоколад. Те из них, кому предлагалось меньшее количество вариантов — только шесть, — чаще совершали покупку, чем испытуемые, которым пришлось выбирать из 30 видов<sup>3</sup>. К тому же при ограниченном выборе люди оказываются более довольными приобретением.

То же самое происходит во время работы. Когда студентов попросили написать сочинение, участники эксперимента, которым предложили меньшее количество тем на выбор, выполнили задание успешнее, чем те, у кого выбор был шире<sup>4</sup>. Как подтверждается, лучше меньше, да лучше. Если число вариантов ограничено, выбирать становится легче, при этом сделанный выбор приносит больше удовлетворения. Возможно, это как-то связано с упорядочением и упрощением жизни — достижением того счастливого состояния, когда мы покупаем только самое необходимое и получаем больше удовольствия от того, что имеем.

Вот почему в мире онлайн-шопинга и нескончаемых страниц фотографий на сайтах интернет-знакомств лучше воспользоваться правилом «это меня устроит»<sup>5</sup>. В постоянно меняющемся мире, где каждые несколько месяцев выходят все более продвинутые гаджеты, а пары расстаются все чаще и чаще, стремление к совершенству сродни забегу к иллюзорной финишной линии. С каждым шагом она отодвигается, и вам не удастся ее достичь. Идеального продукта, идеального дома, идеальной работы не существует, потому что в любой момент может появиться что-то новое и более совершенное. Именно поэтому правило «это меня устроит» способно спасти нас от бесконечной погони за воображаемым идеалом.

### **Психологический иммунитет**

Иногда мы откладываем принятие решений из страха. Мы боимся тех рисков, с которыми сопряжен выбор, особенно если он окончательный. Мы беспокоимся, что, если выбор окажется неудачным, это будет иметь долгие негативные последствия. Но при этом мы не осознаем, что зачастую преувеличиваем, насколько серьезно мы будем переживать, если что-то пойдет не так. На самом деле мы приходим в себя быстрее, чем ожидаем.

---

Вместо «хочу  
самое лучшее»  
выбирайте «это  
меня устроит».

---

Почему мы обычно ошибаемся, представляя, насколько серьезно будем страдать впоследствии? На это есть две причины.

Во-первых, когда мы оцениваем, как сильно расстроимся из-за будущего негативного события, мы забываем, *что в то же самое время в нашей жизни будут происходить и другие вещи*<sup>6</sup>. Они тоже могут завладеть нашим вниманием и эмоциями. Например, пытаясь представить, какие страдания мы будем испытывать спустя месяц после разрыва с партнером, мы предположим, что станем глубоко несчастными. Если вы прожили вместе много замечательных лет, вы посчитаете, что долгое время ничто не сможет вызвать у вас улыбку. Или вы думаете, что, потеряв очень близкого человека, вы годами будете неизменно пребывать в депрессии и подавленном состоянии. Однако предположим, какое-то из этих событий действительно произошло: вы разрываете отношения с партнером или умирает кто-то из ваших близких. Несомненно, пережить случившееся будет невероятно тяжело, и все же исследования показывают, что наши эмоции не настолько остры, как мы думаем<sup>7</sup>. *Часто наши отрицательные эмоции в трудные моменты жизни оказываются не такими сильными, как мы предполагали.*

Так происходит потому, что в тяжелые периоды случается еще много других событий, способных поднять настроение и *все-таки* заставить нас улыбнуться. Возможно, это будет телефонный разговор с добрым приятелем, освежающий напиток в жаркий летний день, подготовка к рабочему мероприятию. Все это занимает мысли и способно время от времени вызывать небольшие всплески радости. Когда людям предлагают оценить, насколько глубоко они будут страдать, если произойдет что-то ужасное, они часто предполагают, что их *негативное душевное состояние продлится долго*. Им не приходит в голову, что в то же самое время с ними могут

происходить другие события, способные поднимать настроение. Людям свойственно так заблуждаться: мы сосредотачиваем все внимание только на разрыве отношений или потере близких и наших потенциальных переживаниях, забывая об остальном. Это может помешать двигаться вперед, принимать решения и рисковать.

Вторая причина, по которой мы переоцениваем тяжесть последствий негативных событий, — мы не принимаем в расчет наш психологический иммунитет<sup>8</sup>. Так же, как физиологический иммунитет помогает организму справляться с инфекциями и заболеваниями, психологический иммунитет защищает рассудок. Когда с нами происходит что-то плохое, врожденные психические процессы помогают смягчить удар.

Исследования Дэниела Гилберта из Гарвардского университета дают основания полагать, что у нас есть внутренний защитный механизм, не позволяющий слишком сильно расстраиваться при негативном развитии событий<sup>9</sup>. Поэтому, если нам не достанется стипендия или работа, которые мы стремились получить, мы скажем себе в утешение: «Не очень-то и хотелось». Чтобы меньше огорчаться, мы выискиваем недостатки *в том, чего недавно так жаждали*. Это и есть действие нашего психологического иммунитета. Чтобы улучшить наше состояние, разум способен на любые ухищрения — даже на искажение реальности. Весь секрет в том, чтобы не слишком замечать этот самый психологический иммунитет. По выражению Гилберта, пусть он тихонько работает сам по себе, без нашего вмешательства.

Однако теперь, когда мы *все-таки узнали* о существовании этой системы защиты, как этим воспользоваться? В следующий раз, принимая решение и сомневаясь в его правильности, помните: что бы ни случилось и каким бы ни оказался ваш выбор, с вами все будет в порядке — и даже лучше, чем

вы предполагаете. Исследование Гилберта показало, что мы недооцениваем свою способность справляться с эмоциональным штормом<sup>10</sup> и не должны пренебрегать таким союзником, как психологический иммунитет.

Возвращаясь к принятию решений — как же нам лучше поступать? Вместо того чтобы делать выбор, исходя из своих опасений и оставаясь не у дел, старайтесь принимать решения, опираясь на *свои истинные цели* в жизни и не оглядываясь назад.

---

У нас есть  
психологический  
иммунитет,  
защищающий нас  
от чрезмерных  
страданий.

---

---

Если бы людям стало известно, что в случае провала они расстроятся меньше, чем думают, они перестали бы прикладывать столько усилий к достижению успеха. Хорошая новость в том, что мы можем извлечь из этого пользу. Не забывайте: если ваше решение окажется неудачным, вы огорчитесь не так сильно, как того ожидали.

---



## КАК С ЭТИМ СПРАВЛЯТЬСЯ: 5 СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТИ

**Время прочтения:** ⌚ 10 минут

Мы уже знаем, что психологический иммунитет может защитить нас в случае «плохого» выбора, поэтому уклоняться от принятия решения не стоит. Существуют и другие стратегии, помогающие набраться решимости. Давайте их рассмотрим.

### **1. Научитесь принимать риск**

Принимая любое решение, вы рискуете. Риск присутствует, даже если дело касается чего-то не слишком существенного,

к примеру выбора сериала на вечер, — ведь он может вам не понравиться. Принимая более важное решение, скажем, о переезде в другой город, вы потенциально рискуете еще больше: сможете ли вы обзавестись друзьями на новом месте и найти работу? Ключевой момент в том, чтобы не откладывать решение на потом или не отказываться от выбора совсем, а, напротив, научиться *принимать сопутствующие риски*.

Почему это так важно? Потому что степень решительности может повлиять на самооценку. Когда люди страдают от хронической нерешительности и часто отступают от задуманного, они перестают себе доверять. Возможно, вы обещали себе, что завтра сделаете важный телефонный звонок. Но вот приходит завтра, и вы его откладываете и ваши мысли занимает надвигающийся дедлайн. Если часто отступать от своего слова и давать задний ход, можно разувериться в том, что вы способны доводить дела до конца.

Вот почему полезно делать выбор и учиться принимать сопутствующие риски. Смиритесь с тем, что в жизни есть элемент неожиданности. Чем быстрее вы научитесь это признавать, тем сильнее облегчите свою задачу.

## **2. Сместите акцент: гордитесь своей решительностью**

Если вы задумали стать решительнее, важно учиться принимать решения быстрее. Поразмыслив о возможных вариантах в течение какого-то времени, скажем получаса, сделайте выбор. После этого *порадуйтесь тому, насколько вы были решительны*, а не тому, что приняли «правильное» решение. Испытывая удовлетворение от собственной решительности, вы можете повысить мотивацию и побудить себя к новым уверенным действиям.

### **3. Что заряжает вас энергией?**

Если вы затрудняетесь с выбором места работы или нового карьерного направления, спросите себя: откуда вы черпаете энергию? Ответ подскажет, что вам по-настоящему нравится делать и что приносит удовлетворение и помогает самореализоваться.

---

Радуйтесь  
не тому, что  
приняли верное  
решение, а тому,  
что проявили  
решительность.

---

#### **4. «А если бы мне было известно, что все точно получится?»**

Когда вам не удастся на что-то решиться — например, попросить у начальника отгул или предложить партнеру проводить больше времени вместе, — задайте себе этот важный вопрос. Возможно, ответив, вы лучше осознаете, как что-то изменить в вашей жизни.

#### **5. Нажмите кнопку перезагрузки**

Завершить эту главу мне хотелось бы следующей мыслью: когда порой мы принимаем неудачные решения и начинаем винить себя во всех грехах, наше движение вперед застопоривается. Мы прекращаем попытки добиться успеха и больше не рискуем. Когда такое происходит, имеет смысл попросту *запустить перезагрузку и начать все снова*.

Допустив ошибку, мы, как правило, наматываем это себе на ус и не забываем. Чем дольше мы ведем счет своим неудачным решениям и промахам, тем длиннее их список в нашей памяти. Нам кажется, что, если не выбрасывать их из головы, в следующий раз мы добьемся большего успеха. Но этого не происходит: наоборот, помня обо всех моментах нерешительности, просчетах и провалах, мы чувствуем беспомощность и теряем мотивацию.

Вот почему нужно действовать по-другому: нажать на кнопку перезагрузки и запустить все с нуля. Сотрите все негативные заметки из своей памяти. Начните прямо сегодня, заведите новые привычки и вставайте на путь постепенного восстановления. Появятся новые возможности, и найдутся новые способы добиться успеха.

Пусть на прошлой неделе, в прошлом месяце или году все пошло не по плану и ожидания не оправдались — не осыпайте себя упреками и начните с самого начала. Запустите перезагрузку и сделайте первый шаг вперед.

## **Подведем итоги**

Многим из нас принятие решений дается нелегко. Часто всему виной страх — страх сделать неудачный выбор или не достичь желаемой цели. Однако парадокс заключается в том, что чем меньше мы боимся и чем больше готовы к возможности неуспеха, тем решительнее мы можем стать. Если принимать риски, сопутствующие принятию решений, процесс выбора становится легче.

Какую стратегию из описанных в этой главе вы готовы попробовать? Что изменится, если вы будете применять ее в течение следующих трех недель? Как это повлияет на вашу жизнь?

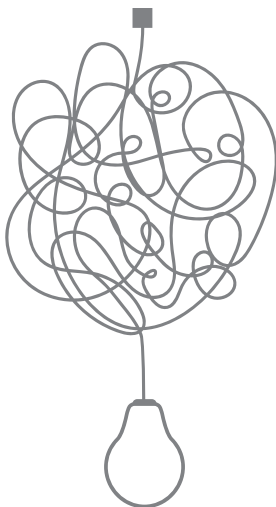
Выберите стратегию, внесите ее в таблицу и делайте отметку каждый раз, когда у вас получится ее применить. Затем опишите, как это изменило ваш день.

| Использование стратегии |                                                        |                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День                    | Сделайте отметку, если применили стратегию в этот день | Как изменился ваш день? Что вы почувствовали: радость, уверенность, спокойствие? Запишите здесь ваши мысли |
| День 1                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 2                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 3                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 4                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 5                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 6                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 7                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 8                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 9                  |                                                        |                                                                                                            |
| День 10                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 11                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 12                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 13                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 14                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 15                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 16                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 17                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 18                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 19                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 20                 |                                                        |                                                                                                            |
| День 21                 |                                                        |                                                                                                            |

## ГЛАВА 2

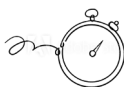
# ОТСУТСТВУЕТ МОТИВАЦИЯ?

**Как сделать дело хоть как-то  
(можно плохо!)**



Никак не начнете работу, потому что попросту нет желания? Тяжело взяться за дело? Не чувствуете готовности? Будь то рабочий проект, приготовление пищи, уборка или трудный разговор — с любой задачей хочется справляться хорошо. Или даже безупречно. Но потребность в безукоризненном исполнении может стать причиной бессилия и стресса, привести к задержкам или полному отказу от задачи.

Если вам нужно приступить к делу и вы чувствуете, что забуксовали, верный способ сдвинуться с мертвой точки — **сделать его плохо**. В этой главе говорится о том, почему «сделать плохо» — хороший выход из ситуации и каким образом этот прием придаст вам нужный импульс. Вы узнаете о долгосрочных стратегиях, помогающих перестать прокрастинировать и побудить себя к действию.



## В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

- **Прекратите витать в облаках.** Больше трети дня мы проводим в мыслях о вещах, никак не связанных со стоящей перед нами задачей<sup>11</sup>. Витание в облаках может привести к руминации\* и излишнему увлечению деталями того, чего вы пока еще не достигли<sup>12</sup>. Как только мысли начинают блуждать, перенаправляйте их на выполнение текущей задачи.

---

\* Руминация (от лат. *ruminare* — «пережевывать») — психическое явление, при котором в голове навязчиво прокручиваются одни и те же мысли, «мыслительная жвачка». — *Прим. пер.*



## ПСИХОЛОГИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

**Время чтения:** ⌚ 5 минут

Слово «прокрастинация» пришло из латыни: *pro* означает «вперед», а *cras* — «завтра». Это откладывание «на потом» — обычно нежелательное; мы прокрастинируем, даже осознавая, что в наших интересах начать действовать без промедления.

Почему же мы тянем, если понимаем, что это нам не на пользу? Во-первых, мы хотим чувствовать себя комфортно и расслабленно. Нам неприятны фрустрация и раздражение, вызываемые выполнением задачи, поэтому мы делаем все возможное, чтобы их не ощущать. Промедление дает нам краткосрочное облегчение, но не помогает в долгосрочной перспективе. Хроническое откладывание приводит к стрессу<sup>13</sup>, ослабляющему иммунную систему. Мы можем начать сожалеть о том, что не реализуем свой потенциал, превращая жизнь в череду упущенных возможностей.

Прокрастинацию также связывают с низкой уверенностью в своих силах<sup>14</sup>: вам кажется, что у вас ничего не получится. Бывший тренер по теннису и автор серии книг Тим Голви<sup>15</sup> работал с лучшими теннисистами мира. Он утверждает, что наша результативность в жизни равна нашему потенциалу за вычетом помех, происходящих от негативных мыслей и сомнений в своих силах. Формула проста:

Результативность = потенциал — помехи.

Люди обладают большим потенциалом, чем думают, но им постоянно мешают негативные мысли. Они тормозят свое развитие

рассуждениями вроде: «У меня ничего не выйдет» или «Мне никогда не получить эту работу». Подобные мысли обладают мощным воздействием: они не только деморализуют, но и способны повлиять на результативность. Однако, если свести к минимуму помехи от негативных мыслей, можно все изменить.

### **Миф: Завтра у меня будет больше энтузиазма**

То, что на следующий день ваша мотивация вырастет, — один из главных мифов, связанных с прокрастинацией. Нам упорно кажется, что завтра мы сможем испытать прилив энтузиазма, хотя опыт снова и снова доказывает обратное. Это объясняется уловками человеческого разума: мы полагаем, что хорошо прогнозируем собственные эмоции. Мы думаем, что мотивация появится позже, но время проходит, а ее как не было, так и нет<sup>16</sup>.

Вооружившись знанием о том, что наш мозг неважно предсказывает, какие чувства мы испытаем в будущем, мы легче приступим к работе<sup>17</sup>. Знание — сила. Не надеясь, что все же почувствуете приток энергии или желание взяться за проект, начните, не откладывая на потом. Сделайте это *плохо*.



## **КАК С ЭТИМ СПРАВЛЯТЬСЯ: 5 СТРАТЕГИЙ БОРЬБЫ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ И ПОБУЖДЕНИЯ СЕБЯ К ДЕЙСТВИЮ**

**Время прочтения:** ⌚ 10 минут

### **1. Сделайте это... плохо**

Углубившись в исследования, я раскрыла самый большой секрет повышения мотивации. Вот он: сделайте это плохо. Если

перед вами стоит сложная задача и вы не чувствуете желания к ней приступить, *сделайте это плохо*. Вместо того чтобы откладывать работу над напряженным проектом до лучших времен, принимайтесь за нее не мешкая. Не пытайтесь сделать все хорошо и даже не задумывайтесь о том, что получится в итоге. Делая работу плохо, вы не только совершаете первый шаг, но и продвигаетесь на пути к завершению проекта. С девизом «сделайте это плохо» уныние превращается в воодушевление, а негативный настрой — в позитивный.

Люди, последовавшие этому совету, рассказали мне, что испытали оптимизм и уверенность в своих силах. Они больше не бегали от дел, а добивались поставленных целей. Я часто слышу, что «плохие» попытки показали весьма достойный результат. То, что делалось в спешке или спустя рукава, на поверку оказывалось выполненным довольно хорошо.

Писатель и поэт Гилберт Честертон говорил: «Если дело достойное, его стоит сделать, пусть даже сначала это будет плохо». Сделайте это плохо сейчас — всегда можно вернуться и довести все до ума.

В августе 2020 г. я получила электронное письмо от Бена, который, услышав в одном из моих выступлений о стратегии «сделайте это плохо», решил испытать ее в действии. Он рассказал, что раньше, когда перед ним возникали новые возможности, он был «самым отъявленным канительщиком на планете, и это буквально связывало по рукам и ногам». Последовав моим рекомендациям, он избавился от тревожности. «Эти три слова сделали для меня то, чего не могли сделать тысячи часов штудирования книг по саморазвитию, тысячи попыток самовнушения и других уловок. Я прочитал всё о том, как “добиваться успеха через неудачи”, и испробовал все методы “преодоления” своего эго, страха и тревоги. Но только ваша трактовка этой идеи смогла на меня подействовать», — написал он.

## **2. Беритесь за дело, невзирая на дискомфорт**

Стоит лишь начать, и вы привыкнете к решительным действиям. Девиз «сделайте это плохо» помогает приняться за дело, а это самый важный шаг. Существуют и другие стратегии, облегчающие работу. О них речь пойдет дальше в этой главе.

Следующая стратегия заключается в том, чтобы перетерпеть ощущение дискомфорта, возникающее, когда вы принимаетесь за выполнение задачи. Скорее всего вы откладываете этот момент из-за того, что задача вызывает отрицательные эмоции: отторжение или фрустрацию. Ощущения не из приятных, и вам хочется их избежать. Но это может дорого обойтись, особенно если стремление испытывать приятные чувства пересиливает стремление к достижению целей<sup>18</sup>. Поэтому не бегите от своих ощущений, а, напротив, беритесь за дело, несмотря на дискомфорт, и мимолетные неприятные чувства сойдут на нет.

---

Не пытайтесь  
убежать  
от ощущения  
дискомфорта,  
беритесь  
за выполнение  
задачи.

---