


КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ

НИЧЕГО, КРОМЕ ПОЛЬЗЫ

Патрик Кинг

ПОБЕДИ ЛЕНЬ

 **БОМБОРА**
издательство

Москва 2024



УДК 159.923.2
ББК 88.52
К41

The Science of Overcoming Procrastination: How to Be Disciplined,
Break Inertia, Manage Your Time, and Be Productive.
Get Off Your Butt and Get Things Done!

by Patrick King

Copyright © 2018 by Patrick King.

Russian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL
Literary Agency

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и элементы дизайна:
Isaeva Anna, Macrovector / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Кинг, Патрик.

К41 Победи лень : как заряжать внутреннюю батарейку, чтобы на все хватало сил / Патрик Кинг ; [перевод с английского Е. Сивохиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. — (Проблема-решение. Книги-инструкции для саморазвития).

ISBN 978-5-04-177301-4

Автор десятка бестселлеров, коуч и тренер Патрик Кинг знает, как его приструнить. В этой книге он знакомит вас с 5 типами внутренних лентяев и предлагает стратегии для победы над ними.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Павлова-Теремок Д.А., иллюстрации, 2024
© Сивохина Е., перевод на русский язык, 2024
ISBN 978-5-04-177301-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
ГЛАВА 1. ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ДРЕВНЕЙШИЙ ВРАГ	
Что такое прокрастинация?	15
Почему мы прокрастинируем?	19
Может ли прокрастинация быть полезной?	47
ГЛАВА 2. ОПАСНО! ИЛИ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ	
Какой вы прокрастинатор?	62
Что заставляет вас прокрастинировать?	71
Может, вы просто импульсивный?	77
ГЛАВА 3. НАСТРОЙ НА БОРЬБУ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ	
Освоить физику продуктивности	92
Устранить парадокс выбора	103
Найдите правильную мотивацию	112
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ	
Не полагайтесь на свое настроение	124
Перестаньте недооценивать бездействие ...	131
Представляйте себя в будущем	136





ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 5. СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	145
Используйте метод STING	149
Сосредоточьтесь на процессе, а не на результате	156
Преобразовывайте переменные в «уравнении прокрастинации»	162
Столкните неприятные задания между собой	173
Совместите приятное с полезным	177
 ГЛАВА 6. СТРУКТУРА КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ	 183
Как не допускать «нулевых дней»	186
Задавайте себе вопросы	191
Используйте «Метод Айви Ли»	198
Составьте расписание	203
 ГЛАВА 7. ПОДНИМИТЕ СВОЙ ЗАД.....	 211
10–10–10	214
Правило 40–70	221
Маленькие шаги.....	225
Больше никаких отговорок	231
 Краткое резюме	 241

ВВЕДЕНИЕ

Эту книгу я хотел бы начать с истории о прокрастинации, однако, пожалуй, расскажу ее завтра...

Когда мама была мной беременна, отец пообещал смастерить в детскую стеллаж, где могли бы храниться все подарки и памятные вещи, накапливающиеся, пока я расту. Такие, например, как прядки волос от первой стрижки, выпавшие молочные зубы, первые обрезанные ногти, бирка из роддома и первая пара обуви. Такое чувство, что на память о детстве своих отпрысков родители хранят сплошной никому не нужный хлам, однако важно понимать, что он очень дорог их сердцу. Вверху и внизу стеллажа планировалось место для фотографий, а сбоку — для ростомера.

Звучит здорово и очень даже мило, верно? Так, по крайней мере, думал мой отец.





ВВЕДЕНИЕ

Эта идея родилась у него, когда я едва достиг размера арахисового зернышка, то есть где-то между вторым и четвертым месяцем маминой беременности. А в итоге стеллаж был готов, когда у меня уже выпал первый зуб. Мне было около семи лет.

Итак, производственный цикл этого грандиозного стеллажа составил почти восемь лет, и предположу, вовсе не потому, что все это время отец рыскал по свету в поисках идеального дерева для заготовки древесины. Маловероятно также, чтобы он передумал и решил подождать, пока я вырасту и мы смастерим с ним что-нибудь вместе. Хотя это не самое плохое оправдание.

Просто отец постоянно откладывал это и никак не мог решиться. Стеллаж всегда был в списке дел, но остальные задачи неизменно оказывались более важными и срочными. Позднее, когда я спросил, как так вышло, он ответил, что процесс сооружения казался ему слишком уж сложным. Любая другая работа — мыть машину, чистить водостоки, печь пироги — представлялась гораздо проще; ею он и занимался. Может, ему и не нравилось ничего из вышеперечисленного, но, по крайней мере, эти задачи были относительно небольшими, у них был

четкий срок завершения, и отец точно знал, когда сможет к ним приступить.

Естественно, следом у меня возник вопрос, что побудило его все-таки собраться и довести дело до конца. Как выяснилось, ровно то же, что мешало начать. Итак, отец перестал смотреть на стеллаж как на долгий и трудный процесс, который займет не одну неделю. Он решил действовать по чуть-чуть и исключительно в этом преуспел. В какие-то выходные он закупал гвозди, в другие — делал замеры, а каждый месяц приобретал по двенадцать распиленных досок.

Иными словами, он стал действовать не спеша и разбил непосильную задачу на крошечные шаги, взяться за которые можно было, просто сказав себе: «Да какого черта! Возьму и сделаю прямо сейчас!» И несмотря на то что мой отец откладывал одно дело шесть лет, эта история показывает, как, выполняя простые и понятные действия, побороть страшного зверя — прокрастинацию.

Самое сильное оружие против такого врага — сделать так, чтобы маленькое задание просто невозможно было не выполнить моментально. Так





ВВЕДЕНИЕ

проблема решается естественным путем. Позже мы в деталях обсудим этот подход.

Может, это наследственное, но я тоже много лет страдал от откладывания на потом как в личной, так и в профессиональной жизни. Стыдно признаться, что, проведя в колледже не одну ночь без сна я, похоже, так и не усвоил урок. Конечно, деление задач на мелкие шаги помогло мне побороть прокрастинацию. Однако для наших целей важнее будет понимать психологию этого явления, а также почему мы часто поступаем себе во вред.

Людям многое под силу, и все же действовать в соответствии с намеченным планом явно не наш конек. Пришло время как следует разобраться, что происходит в мозгу, когда вместо задач, требующих выполнения, нам срочно хочется отмыть всю ванную комнату. Возможно, прочтя эту книгу, вы получите даже больше, чем ожидали. Но одно останется неизменным: вы научитесь поднимать свой зад и последовательно достигать целей.

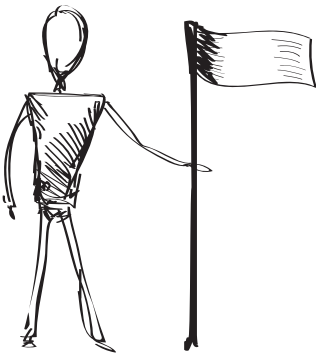
Есть надежда, что прокрастинация, с которой вы постоянно боретесь, превратится в давнее воспоминание.

ГЛАВА 1

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ДРЕВНЕЙШИЙ ВРАГ

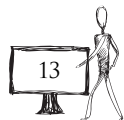
*«Прокрастинация — убийца
возможностей».*

Виктор Кайам



Раз вы решили прочесть эту книгу, то, пожалуй, уже знакомы с прокрастинацией. И вряд ли она нуждается в особых представлениях — вы и так знаете ее всю свою жизнь. Она в фоновом режиме подталкивала к не самым лучшим решениям с тех самых пор, как вы достаточно подросли, чтобы осознать: сейчас хочется собирать замок из «Лего», а не садиться за домашку по математике. Прокрастинация как тень, всегда крадущаяся рядом: не уберешь, но легко забудешь. Но в отличие от нее, первая твердо намерена разрушить вашу жизнь!

Как в токсичных отношениях, которые всегда так здорово начинаются, теперь вы накрепко застряли под надзором прокрастинации и хотите с ней порвать, чтобы жизнь вернулась в нормальное русло, но не знаете как.





ГЛАВА 1

Что ж, в этой книге вы найдете ответ на вопрос, как наконец вернуть себе контроль после тотальной деморализующей власти акрасии. Для начала нужно как следует разобраться в определении прокрастинации и в том, какими личинами она пользуется, чтобы вы снова и снова отдавали ей бразды правления.

ЧТО ТАКОЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ?

Термин «прокрастинация» происходит от латинского «pro», что значит «вперед», «далее» или «ради», и «crastinus», то есть «завтрашний». В дословном переводе слово означает переносить что-либо на завтра или отдавать предпочтение завтрашнему дню как идеальному времени, которое всегда потом, а когда именно, выяснится позднее.

Прокрастинация — это привычка откладывать на будущее. Имеется в виду, что мы откладываем дела, которые нужно выполнить, как правило, потому что они неприятные и скучные или просто есть возможность их отложить. Чаще всего акрασία считается исключительно отрицательным явлением, подразумевающим определенную степень психологического дискомфорта и/или иррациональности.

