

«Внутренний сад» —
серия книг корейской терапии спокойствия
и бережного отношения к себе

ЛИ ДОН ГВИ,
СОН ХА РИМ, КИМ СО ЁН,
ЛИ НА ХИ, О ХЁН ЧЖУ

почему я откладываю дела на потом

преодолеть прокрастинацию
и шаг за шагом
идти к своим целям

УДК 159.92

ББК 88.52

П65

나는 왜 꾸물거릴까?
WHY DO I PROCRASTINATE?

Copyright © 2023, 이동귀 Dong-gwi, LEE, 손하림 Harim, SOHN, 김서영 Seoyoung, KIM, 이나희 Nahee, LEE, 오현주 Hyunjoo, OH
All rights reserved. Original Korean edition published by Book21 Publishing Group. Russian translation rights arranged with Book21 Publishing Group through EYA (Eric Yang Agency).

П65 **Почему** я откладываю дела на потом: преодолеть прокрастинацию и шаг за шагом идти к своим целям / Ли Дон Гви, Сон Ха Рим, Ким Со Ён, Ли На Хи, О Хён Чжу ; [перевод с корейского Н. К. Кондратюк]. – Москва : Эксмо, 2026. – 224 с. – (Внутренний сад. Книги корейской терапии спокойствия).

ISBN 978-5-04-220341-1

Почему мы откладываем дела на завтра или ждем, пока не наступит дедлайн? Причина не в лени и не в слабоволии. За этой привычкой часто стоят тревога, перфекционизм и усталость от бесконечных ожиданий. Профессор Ли Дон Гви, посвятивший более 20 лет консультативной психологии, вместе со своей исследовательской группой выделил пять типов прокрастинаторов и подробно описал их особенности. Авторы показывают, что прокрастинация – это не лень, а способ психики защитить нас от перегрузки. Они объясняют, как понять свои внутренние причины откладывать дела и шаг за шагом вернуть энергию и уверенность. Эта книга поможет перестать ругать себя и начать действовать – спокойно, осознанно и в своем темпе.

УДК 159.92

ББК 88.52

© Кондратюк Н. К., перевод
на русский язык, 2026

© Оформление.
ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-220341-1

Содержание

Пролог	9
--------------	---

ГЛАВА 1

Почему люди прокрастинируют?

Что обозначает откладывание дел?	15
Когда я начинаю прокрастинировать?	21
Почему я прокрастинирую?	27
Дорога перемен начинается с себя	31

ГЛАВА 2

Нереалистичный оптимизм

«МОЖНО ЖЕ НАЧАТЬ С ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ?»

Оптимизм как причина прокрастинации	39
Объективность в чужих делах, субъективность в своих	43
В моменты, когда кажется, что все сложится хорошо	46

«Наверное» или «Может быть»: почему так трудно действовать?	51
Баланс прокрастинации: что получаем и отдаем взамен	55
Тот, кто способен тебя контролировать, — ты сам	59
Первый шаг к изменениям: не спешить с выводами	66
Открытая ошибка консультанта: становимся «реалистичными оптимистами»	71

ГЛАВА 3

Склонность к самокритике

«Я СНОВА ОТКЛАДЫВАЮ ДЕЛА. МОЖЕТ, ПЕРЕРОДИТЬСЯ — ЭТО ВЫХОД?»

Почему я такой человек?	77
Я должен себя ругать, чтобы преуспеть	85
Небольшой побег ведет к еще большим трудностям	88
Треугольник «самообвинение — вина — прокрастинация»	91
К истокам самообвинения	93
Поведение родителей и чувство вины ребенка	95
Должен vs. Хочу	99
Это правда то, чего я хотел?	105
Как распознать вину	108

ГЛАВА 4

Сопротивление реальности

«Я ЗНАЮ, ЧТО ЭТО СРОЧНО,
НО МНЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ?!»

Мысленная победа при переносе дел	115
Горячее познание и хладнокровный наблюдатель внутри нас	120
Как бы я хотел, чтобы все происходило?	125
Прокрастинация как форма сопротивления: плюсы и минусы	128
Достигать целей самостоятельно	132
«Воздушный шар»	138
Я пишу, когда мне грустно	142

ГЛАВА 5

Я выполнял это искренне,
но что делать,
если все обернется кошмаром?

Моя идеальная суббота	149
Иллюзия совершенства	152
Два лица перфекционизма	157
Что произойдет, если я не справлюсь?	160
Будет ли проблема прокрастинации решена, если отказаться от перфекционизма?	166

Я не хочу ничего пропустить!	170
Двух зайцев одним выстрелом не убить	173
Я должен качественно сделать vs. Я хочу качественно сделать	179

ГЛАВА 6

Тенденция к поиску стимуляции

«ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛО ВЕСЕЛО, Я БЫ НЕ ОТКЛАДЫВАЛ!»

В чем смысл, если душа не радуется?	183
Причина феномена трехдневной решимости	188
Различные формы стимуляции	191
Уровень развития следует по кривой в форме буквы «S»	195
Почему мы продолжаем пытаться и сдаемся	199
Настанет день, когда никто не будет придирааться	203
Не все весело в одинаковой степени	210
Эпилог	214
<i>Почему нельзя просто сказать, что мне делать?</i>	
Мы и есть те изменения, к которым стремимся	217

Пролог

Стрелки часов неумолимо отсчитывают секунды, крайний срок все ближе. Знакомо ли вам ощущение, когда вы находитесь в состоянии беспокойства и не можете сосредоточиться, хотя понимаете, что нужно действовать? Вы знаете, что делать, но все равно медлите. Следом нарастает тревога и становится стыдно. Неприятное предчувствие последствий, которые ждут вас, если не закончить все вовремя. Но почему же люди продолжают откладывать дела на потом?

Данная книга посвящена исследованию причин нашей привычки тянуть время. Ее автор, опытный консультант по психологии, более 20 лет занимается исследованиями в области человеческой психики и поведения, ведет частную практику, а также преподает в университете. Будучи преподавателем, он каждый год просит своих студентов подготовить отчет по итогам курса. Обычно задание выдается в начале семестра, а крайний срок сдачи – полночь последнего дня семестра. Готовый файл необходимо загрузить на специальный сайт, и после

полночи разместить отчет уже невозможно. Те, кто не успевает, получают ноль баллов.

Когда же студенты чаще всего загружают свои отчеты? В день сдачи. Более трети студентов начинают размещать файлы в 23:50 – за десять минут до дедлайна. Треть из них отправляет свои работы в 23:57. Какая разница, ведь еще есть три минуты! И еще треть отправляет отчеты в 23:59, за одну минуту до окончания срока. По лезвию ножа! Но почему они так рискуют? Дело в перфекционизме? Нет, многие из этих отчетов содержат опечатки и далеки от совершенства.

Есть и те, кто поражает еще больше. Когда студенты не успевают загрузить отчет вовремя, они начинают писать преподавателю в попытках все объяснить. Такие письма полны драматичных историй: кто-то нажал кнопку «Отправить» в 23:59, но компьютер завис; у кого-то экран внезапно стал синим, и система выдала сообщение об ошибке.

Почему же так происходит? У студентов было более трех месяцев для выполнения работы, о которой преподаватель несколько раз напоминал в ходе курса. Одни говорят, что это проблема тайм-менеджмента, другие винят стремление сделать все идеально. Но так ли это? Эта книга поможет читателям лучше понять причины такого медленного выполнения дел и психологические механизмы, лежащие в их основе.

Поговорив с теми, кто откладывал задание, вы услышите, что они считают себя ленивыми. Нарушив дедлайн, они испытывают унижение и дают себе слово измениться, начать заранее в следующий раз. Но подобно тем, кто обещает бросить пить на утро после вечеринки, люди, отложившие дела, снова поступают таким образом. Неудача!

Одно можно сказать наверняка: прокрастинация (или откладывание дел) – это не разовый случай, а привычка.

Как только она укореняется, поведение становится автоматическим, ощущение постоянного неуспеха приводит к депрессии и апатии. Без понимания психологической подоплеки этого явления и стратегий борьбы с ним его трудно преодолеть.

В книгах по саморазвитию можно найти множество методов, как справиться с прокрастинацией: составление детального расписания, техника «Помодоро», разделение задач на мелкие шаги, мотивационные аффирмации и прочее. Но и здесь действует принцип «богатые богатеют»: для дисциплинированных людей эти методы работают хорошо, а для тех, у кого проблемы с самоконтролем, такие способы могут оказаться неподъемными. Более того, неудачные попытки лишь усиливают мысль «у меня ничего не выйдет».

Эта книга отличается от других. Во-первых, она борется с негативным образом, созданным вокруг явления прокрастинации. Те, кто откладывают дела, часто называют себя ленивыми, хотя на самом деле они в большинстве случаев хотят сделать свою работу идеально. Именно это желание и перегруженность мыслями мешают им начать или завершить задачу. Во-вторых, здесь акцент делается на причины прокрастинации, а не на методы борьбы с ней. Понять, почему вы медлите, важнее, чем просто пытаться следовать инструкциям по устранению проблемы. В-третьих, книга предлагает не просто утешение или сочувствие, а возможность глубже осознать, что происходит, и пересмотреть свои установки.

Книга состоит из шести глав. Первая глава отвечает на вопрос «Почему мы медлим?» и закладывает основу для последующих. Главы со второй по шестую исследуют пять основных черт характера, ведущих к прокрастинации. Эти главы можно читать в любом порядке, начиная с той, что кажется ближе.

Над книгой работали пять исследователей из лаборатории консультативной психологии университета Ёнсэ, которые в течение трех лет изучали явление прокрастинации. Пусть эта работа поможет каждому читателю понять свои причины прокрастинации и найти путь к жизни, полной радости и успехов.

ГЛАВА 1

Почему люди
прокрастинируют?

Что обозначает откладывание дел?

Зачастую откладывание включает в себя «дела, которые необходимо выполнить». Акт откладывания работы в психологии и в академических кругах носит название «прокрастинация».

Прокрастинация подразумевает под собой ситуации, когда ты накапливаешь дела, но твоё желание сделать их и чувства не совпадают.

«Я знаю, что мне нужно выполнить это сейчас, но я не хочу за это браться», — примерно так это обычно представляется. Вы ощущаете необходимость выполнить намеченное, но мысли и эмоции активно борются друг с другом, мешая осуществить задуманное.

Когда мы ходим в школу или на работу, у нас есть список задач, которые регулярно повторяются. Отчет по работе, сдача документов, прохож-