

Scott Allan

**DO THE HARD
THINGS FIRST:
How to Win Over
Procrastination and
Master the Habit of Doing
Difficult Work**

Аллан Скотт

**ПРОЩАЙ, ЛЕНЬ
Как побороть
прокрастинацию
и начать все успевать**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
А50

Скотт, Аллан.

А50 Прощай, лень! Как побороть прокрастинацию и начать все успевать / Аллан Скотт. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-17-156321-9 (Выход есть)

ISBN 978-5-17-150782-4 (Психолойфхак)

Вы живете в хаосе, потому что постоянно откладываете важные задачи до последней минуты? Чувствуете, что тратите время впустую? Испытываете беспокойство из-за незавершенных проектов?

Если да, то пришло время победить привычку прокрастинировать прямо сейчас.

Автор бестселлеров и тренер по личному развитию Аллан Скотт поможет справиться с прокрастинацией, избавиться от саморазрушения и преодолеть склонность к лени. Из этого практического руководства вы узнаете пошаговый метод Скотта по избавлению от вредных привычек и наконец сможете перестать винить себя за то, что много работаете, но ничего не делаете.

Вы узнаете:

- Как бороться с отвлекающими факторами;
 - Как определить ключевые моменты, которые мешают вам бороться с прокрастинацией;
 - Как избегать случайной незначимой работы, которая отнимает ваше время;
 - Как расставлять свои приоритеты и сосредоточиться на самом главном;
 - Как победить прокрастинацию и простить себя за нее.
- «Сегодня, а не завтра. Сделайте это сейчас, а не потом».

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-17-156321-9 (Выход есть)
ISBN 978-5-17-150782-4 (Психолойфхак)

© Захватова О., перевод, 2023.
© 2022 by Scott Allan Publishing
all rights reserved.
© ООО «Издательство АСТ», 2023.

Прокрастинация — это страх успеха. Люди откладывают дела, боясь успеха, приходящего вместе с достигнутой целью. А поскольку успех — это тяжёлая, налагающая **ответственность** ноша, то намного проще отказаться от любых действий и жить по **принципу** «Когда-нибудь я начну/сделаю...».

— **Денис Уэйтли**, американский
мотивационный оратор, писатель

Начинайте с самой лёгкой сложной задачи

ВВЕДЕНИЕ

ПОЧЕМУ МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ ВАЖНЫЕ ДЕЛА НА ПОТОМ

Любители сидят и ждут вдохновения; остальные встают и идут работать.

— Стивен Кинг

Вы застряли в замкнутом круге прокрастинации? Потеряли хватку в рабочей сфере? Домашние дела не поддаются контролю? Незавершённые проекты вызывают чувство вины, тревоги, разочарования и безнадёжности?

Если на любой из этих вопросов вы ответили утвердительно, значит, вы попали в ловушку **хронической прокрастинации**, в результате чего в вашем сознании, жизни и рабочей среде воцарился хаос.

Как человек, склонный к промедлению, вы создаёте ситуацию, при которой любые стратегии и уровень организации теряют эффективность. Неважно, сколько раз вы обещали себе выполнить поставленную задачу: вы всё равно о ней забываете или откладываете на потом, отдавая предпочтение менее значимой, более лёгкой или интересной работе.

Прокрастинация неумолимо ведёт к беспорядку, причём в любых его проявлениях. Вы вроде бы и осознаёте проблему, но стоит вам попытаться положить конец собственному бессилию, как вас тут же одолевает лень или тревога. Эта привычка настолько укоренилась в сознании, что превратилась в ловушку, удерживающую вас от полноценной жизни. Подобно зависимому человеку, который борется с вредной привычкой, вы старательно, но безуспешно убеждаете себя взяться за важное дело.

Скажем, вам предстоит выполнить задачу, которая не вызывает у вас интереса. Что вы делаете? Верно. Находите тысячу отговорок, аргументируя своё нежелание:

«У меня слишком много дел»; «Пусть кто-то другой сделает, раз я не могу».

В конечном итоге все ваши отложенные задачи и проекты попадают в список под названием «никогда».

При каждом упоминании о предстоящих делах вы переключаете внимание на что-то другое, в результате чего формируется устойчивая модель поведения, ведущая к бесконечной прокрастинации. Многолетняя непрерывная практика промедления, как и большинство других ритуалов, способствует выработке привычки. Вы вроде бы и хотите покончить с бездействием, но с трудом сопротивляетесь искушению отвлечься. Вас тянет в противоположном направлении, и вы даже не замечаете, что этот цикл из раза в раз повторяется.

Любая привычка начинается с ежедневных последовательных действий, пока со временем не

превращается в неразрывную цепь, от которой очень трудно избавиться.

Отдав предпочтение несложным или увлекательным задачам, вы тут же начинаете убеждать себя в эффективности проделанной работы, хотя на самом деле знаете, *чем* вам следовало заняться в первую очередь. Вы просто не понимали, с чего начать и как действовать дальше.

Так, пребывая в условиях непрерывной бездеятельности, да ещё и под влиянием чувства вины и бессилия, вы становитесь психологически скованным.

Не стоит унывать, если вы столкнулись с подобной проблемой: я всегда готов предложить свою помощь! Благодаря разработанной мной методике вы наконец-то разорвёте изнурительный цикл прокрастинации.

Зачем ждать завтрашнего дня, когда можно начать *сегодня*? Даже если склонность к прокрастинации превратилась в назойливую привычку, негативно сказывающуюся на качестве жизни, книга поможет вам одержать победу над страхами и шаг за шагом вернёт к полноценной жизни.

Пришло время перемен. Настало время **побед** в битве с прокрастинацией!

Что такое прокрастинация?

Прокрастинация — это склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным

психологическим эффектам. Вы отказываетесь от работы, требующей внимания, в пользу занятия, доставляющего мгновенное удовольствие. Важно заметить, что прокрастинация не всегда носит негативный характер. Лень или предпочтение просмотра телевизора уборке гостиной — это *нормальная* составляющая нашей жизни. Проблема появляется тогда, когда прокрастинация перерастает во вредную привычку, ущерб от которой растягивается на длительный срок, нередко исчисляемый десятилетиями.

Отсрочка с уборкой комнаты не разрушит вашу жизнь, чего, к примеру, не скажешь о неумении распоряжаться финансами. В данном случае прокрастинация способна привести к проблемам в долгосрочной перспективе (допустим, вам придётся работать до 70 лет, чтобы иметь возможность оплачивать счета). Помните: *сегодняшнее* бездействие заканчивается лишними хлопотам *в будущем*.

Прокрастинацию можно определить как состояние, характеризующееся действиями вопреки здравому смыслу или суждениям. В большинстве случаев речь идёт о потере самоконтроля или плохой саморегуляции. То есть вместо того, чтобы заниматься действительно важной работой, вы тратите силы на бесполезные занятия, которые дают ощущение занятости, но в конечном итоге не приносят значимых результатов.

Промедление — это форма самоистязания, которая, вырвавшись из-под контроля, может посеять хаос и нанести непоправимый ущерб вашей жизни.

Основным катализатором прокрастинации служит стремление к краткосрочному подъёму настроения и регуляции эмоций, а не к долгосрочным достижениям и благополучию.

Так, испытывая отвращение к нежелательной задаче, мы откладываем её на более поздний срок, стремясь избежать негативных эмоций в *настоящем*.

НЕМЕДЛЕННОЕ И ОТЛОЖЕННОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Разумеется, причин возникновения прокрастинации существует множество. Цель материала, изложенного в книге, — предоставить вам стратегии, необходимые для борьбы с этой проблемой.

В ближайшее время мы рассмотрим основные причины прокрастинации, однако самая распространённая из них, с которой довелось столкнуться лично мне, — это отношение к немедленному и будущему вознаграждению. Согласно поведенческой психологии, в основе данного явления лежит феномен, называемый «несоответствием времени», — склонность мозга отдавать предпочтение немедленному вознаграждению перед будущим.

А теперь давайте рассмотрим динамику между настоящим и будущим «я».

Ставя перед собой цель — скажем, накопить деньги до пенсии или отправиться в кругосвет-

ное путешествие, — вы строите планы для будущего «я», высоко ценящего долгосрочные вознаграждения. При этом, какими бы ни были ваши планы, *действовать* приходится только в настоящем.

Исследователи обнаружили, что, несмотря на стремление будущего «я» к осуществлению долгосрочной мечты, настоящее «я» отдаёт предпочтение мгновенным удовольствиям: смотреть телевизор вместо тренировки или перекусывать вместо полноценного приёма пищи.

В том случае, когда реализация цели запланирована на далёкое будущее — допустим, кругосветное путешествие, — промедление вполне объяснимо: сейчас нет возможности поехать в отпуск, так почему бы и не помечтать? Вот только будущее стремительно приближается, и мы вдруг обнаруживаем, что цель, которую мы поставили перед собой десять лет назад, уже находится на расстоянии пяти лет, а потом и одного года. И что происходит дальше? Мы продлеваем сроки. Вы говорите себе: *«Поеду, когда дети подрастут»*; *«Вот накоплю побольше денег и тогда...»*

Но этого так и не происходит, поскольку вы рассуждаете о будущем, не предпринимая действий, способствующих реализации желаемого. В результате возникает замкнутый круг: вы планируете, затем продлеваете срок, снова планируете, снова продлеваете. Отсутствие срочности в поставленных целях приводит к затягиванию процесса их достижения. Когда вы проснётесь лет в сорок, а все планы, которые вы строили в 20 лет, окажутся

недостижимыми, вы вдруг поймёте, что пока вы были заняты мечтами и пустыми разговорами, годы пронесли мимо.

Между моментом завершения задачи и вознаграждением за её выполнение пролегает значительный промежуток времени. Слишком большое расстояние между настоящим и будущим способно привести к обесцениванию вознаграждения, а значит — к снижению мотивации. Это всё равно что крошечное пятнышко в океане, которое виднеется за много миль от вас. Вы не обращаете на него внимания до тех пор, пока не подойдёте ближе и не увидите огромный танкер... идущий прямо на вас!

Мне бы не хотелось, чтобы подобное случилось и с вами, поэтому я призываю вас к борьбе с прокрастинацией. Вы заслуживаете осуществления всех самых заветных желаний, но для этого придётся поработать — потрудиться в настоящем, чтобы в будущем пожинать плоды затраченных усилий. Но что самое прекрасное — вы по-прежнему будете радоваться маленьким победам. На мой взгляд, путешествие — это награда, а результат — совокупность ежедневных и еженедельных усилий. Внеся баланс в повседневную жизнь, вы сможете получать удовольствие от сегодняшнего дня и оставаться уверенным в плодотворности долгосрочных планов.

Представьте, где вы хотите оказаться через десять лет. Какие действия необходимо предпринять для достижения поставленной цели? В данном случае речь идёт о маленьких, даже

крошечных шагах. Понимание отношений между **настоящим «я»** и **будущим** — то, о чём говорит **Джеймс Клир**, — это одно из ключевых условий, необходимых для борьбы с саморазрушительным поведением.

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ УСПЕХА

Как и во всём, что требует изменений в поведении, вам придётся начинать каждый свой день с чистого листа. Вам предстоит избавиться от чувства вины за упущенные дни и научиться себя прощать.

Да-да, вы всё правильно поняли. Прежде чем приступить к программе, остановитесь, закройте глаза и скажите: *«Я прощаю тебя, (ваши имя). Давай положим конец нашим страданиям!»* С этой фразы я рекомендую вам начинать каждый свой день.

Для успешного обучения от вас потребуется открытое мышление: вы должны *хотеть* перемен и быть *готовым* к саморазвитию. На пути к цели вы неизбежно *столкнётесь* с преградами и *будете* терпеть неудачи — куда без них? В другие дни вашим сознанием завладеет неуверенность в себе. Так вот, когда вам вздумается опустить руки и вернуться к прежнему образу жизни (в свою зону комфорта), я хочу, чтобы вы представили последствия принятого вами решения. Вернитесь в настоящее и заново взгляните на предстоящее путешествие. Помните, что зона комфорта — это пристанище старых моделей по-

ведения и вредных привычек, которые из раза в раз нас подводят. Моя цель — вывести вас из неё, пусть даже на короткое время, и показать более широкие возможности.

Величайший потенциал, который вы можете развить в себе, — это ваша решимость. Именно она поможет преодолеть любые препятствия. В конце концов вы всё равно добьётесь успеха, даже если на пути столкнётесь с кратковременными поражениями. Вы обязательно научитесь, пусть для этого и придётся потрудиться.

Как говорит Тони Роббинс, американский писатель, предприниматель, оратор-вдохновитель и бизнес-тренер, «нам не ресурсов не хватает, а избречательности».

Проявляя безграничную находчивость, вы никогда не останетесь без ресурсов.

У вас *уже* имеется всё необходимое для успеха в жизни. Всё, что потребуется от меня, — это дать вам инструменты, с помощью которых вы сможете двигаться по заданному курсу. Но не забывайте, что эффективность их применения зависит только от вас!

Книга не ограничивается методами борьбы с прокрастинацией или выработкой более эффективных привычек. Истинная цель состоит в том, чтобы научить вас понимать *причины* своего поведения и находить способы борьбы с устоявшимися моделями.

**Если вы не готовы рисковать
необычным, тогда вам придётся
довольствоваться обычным.**

— Джим Рон

ЧЕМУ ВАС НАУЧИТ КНИГА

Однажды Бенджамин Франклин сказал: *«Никогда не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня»*.

На страницах книги я познакомлю вас с разработанной мной системой, благодаря которой я сам избавился от изнурительной прокрастинации, продолжавшейся более трёх десятилетий. Когда-то прокрастинация являлась несокрушимой частью моей жизни, пока однажды я не положил начало борьбе и не осознал негативное влияние своего поведения. Именно тогда я дал себе слово предпринять решительные действия и заменить вредную привычку набором здоровых моделей поведения.

Бесконечное нагромождение задач друг на друга (что я также называю **зависимостью от прокрастинации**) лишает вас энергии. В безумном стремлении закончить дела в последний момент вы либо ничего не успеваете, либо выполняете работу ненадлежащим образом. Запомните: если дело стоит внимания, тогда и выполнять его нужно с должной ответственностью.

Привычка откладывать важные дела на потом или не делать их вообще — это коварная ловушка. В тот момент, когда вы в неё попадаете, вы заключаете с собой договор: вы убеждаете себя, что обязательно закончите позже, в другой день, в более удобное время. Однако время стремительно ускользает. Дни превращаются в недели, недели — в месяцы, месяцы — в годы. Переполненный чувством стыда и вины, вы хватаетесь за другие,