

## Прокрастинация и как с ней бороться

Что такое **прокрастинация**?  
pro – «НА», krastinus – «ЗАВТРА»  
принадлежащий завтрашнему дню  
(лат.)

*это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, не взирая на то, что это дорого обойдется или вызовет негативный эффект для личности.*

Если говорить просто, **прокрастинация** — это систематическое откладывание дел на потом. И можно сказать, что в той или иной степени этим грешат все.

Как это работает?

### 1. Ложная безопасность



### 2. Лень



### 3. Оправдания



### 4. Самообман



### 5. Кризис



6. ВСЕ СНОВА ПОВТОРЯЕТСЯ

Мы откладываем выполнение важных дел, занимаем свое время чем угодно, только не тем, что нужно. А когда подходит срок сдачи проекта (к примеру), мы начинаем паниковать, и только тогда принимаемся за работу. **Цикл** из откладывания — расслабления — угрызений совести — работы в аврале может повторяться бесконечно.

Это очень плохая привычка, которая разъедает нас изнутри, заставляет впадать в уныние и депрессию от того, что не можешь сделать все вовремя. И в конечном итоге мешает достичь высоких результатов в жизни.

В чем же **причина** прокрастинации? Даже не причина, а причины, потому что она не одна:

1. Задача, которую нам надо выполнить, скучная. Мы просто не получаем удовольствие от того, что делаем.
2. Во время выполнения задачи возникает чувство бесплодности усилий, то есть не понятно, как именно выполнение того или иного действия поможет нам достигнуть результата или приблизиться к цели.
3. Задача кажется очень сложной и есть чувство, что нам с ней не справиться.
4. Отсутствует структура у задачи и совершенно непонятно, с чего начать и как делать.
5. Когда задача лично для нас не имеет никакой ценности как для личности, не понятно зачем это нам.

6. Эта работа не содержит награды, не дает результата сразу и поэтому мотивации ее выполнять нет.



Еще можно отметить такую причину прокрастинации, как **страх**. Природа страха может быть абсолютно разной:

- страх, что не получится сделать идеально и из-за этого мы можем оказаться в глупом положении;
- страх быть непонятым;
- страх ошибиться;
- страх перемен, когда проще остаться в том же положении, чем постепенным решением задач обеспечить себе выход на новый уровень жизни и много-много другого.

### **Как бороться с прокрастинацией?**

Нельзя позволить прокрастинации захватить нашу жизнь. Мы предлагаем несколько советов, которые помогут в борьбе с постоянным откладыванием дел на потом.

- **Установите причины.** Во-первых, надо признаться перед самим собой, что действительно проблема есть. Найти **источник своего страха**, разложить по полочкам от и до — чего на самом деле я боюсь?

- **Устраните препятствия.** Устраните все отвлекающие факторы, потому что трудно выполнять какую-то работу, если вы постоянно переключаете внимание на что-то постороннее. Поэтому выделите себе период времени, в течение которого вы выключите телевизор, выйдете из социальных сетей, закроете мессенджеры, отключите звук в мобильном телефоне и сосредоточьтесь на выполнении поставленной задачи. Это позволит вам еще и намного меньше уставать.
- **Начинайте работу немедленно.** Даже если вы занимаетесь любимым делом, начать бывает очень сложно. Если вы не совсем понимаете, с чего начать, или видите какие-то трудности, вы просто можете сидеть и ничего не делать. Но важно не думать о действиях, а действовать, — вот что отличает продуктивного человека от непродуктивного. Труднее всего сделать первый шаг — сделать один звонок, написать несколько строк, начертить таблицу для отчета и т.д. Как только вы начнете, вы переступите порог прокрастинации, а это придаст вам энергии для продолжения. Если же вы будете продолжать концентрироваться на сложностях, у вас пропадет всякое желание действовать.
- **Разделяйте работу на части.** Во многих случаях люди начинают промедлять, видя перед собой огромные объемы работы. Если это пугает и вас, знайте, что «съесть слона» можно, разделив

его на маленькие кусочки, т.е. разбив работу на небольшие части. Найдите в большом проекте маленькие сегменты, не требующие серьезных затрат времени и сил, и начинайте понемногу работать.

- **Ведите список.** Этот совет можно встретить довольно часто в борьбе с невыполнением дел (попросту говоря, вездесущей ленью). И это работает. Обычно списки составляют для выполнения чего-либо долгосрочного, но с однодневными тоже работает. Просто напишите на бумаге, что к концу сегодняшнего дня я должен сделать то-то и то-то. При необходимости, если есть крайний срок, поставьте дату рядом с каждым элементом, которую вам необходимо соблюдать.
- **Фиксируйте любой прогресс.** Не нужно гнаться за конечным результатом, ведь его можно ждать очень долго. Зато маленькие успехи вполне ощутимы, а если вы будете их отмечать, у вас всегда будет подогреваться мотивация. В начале каждого дня или накануне вечером составляйте списки грядущих дел и вычеркивайте их по мере выполнения. Кстати, отмечая свои маленькие победы, вы будете способствовать формированию новых андрогенных рецепторов в участках головного мозга, отвечающих за мотивацию и вознаграждение. В результате этого организм вырабатывает тестостерон, дающий уверенность

в себе и вдохновляющий на новые победы.



- После того, как вы выполнили задание (или даже небольшую часть более крупного дела), важно **вознаградить** себя за ваши усилия. Это может быть все, что угодно. То, что доставляет удовольствие: будь-то билеты на концерт, просмотр любимого сериала или даже покупка мороженого.
- **Ставьте осуществимые цели.** Если вы изначально будете ставить перед собой нереалистичные задачи, это быстро отберет у вас стимул к работе и повергнет в состояние упадка, которое служит серьезной причиной прокрастинации. Чтобы вы могли оставаться на позитивной волне и в бодром состоянии, ваши цели и задачи должны быть выполнимыми.
- **Следите за мыслями.** Интересный факт: если вы будете говорить себе, что не будете промедлять, вы начнете программировать себя на промедление. Хитрость же состоит в следующем: вам нужно научиться переключать свое внимание на нечто отстраненное и позитивное. Не думайте о прокрастинации. Замените это мыслями о положительном результате, маленьких победах,

успешном завершении работы и т.п. Внимание фокусируется на том, чего вы хотите, а не на том, от чего вы хотите убежать.

- Если вам тяжело делать какую-либо работу несколько раз в неделю, делайте ее **каждый день**. Как бы странно это ни звучало, но это правило работает. Если же вы начинаете работать над этой неприятной задачей каждый день понемногу, то постепенно вытягиваетесь. И сесть за эту работу будет уже не так сложно. Постепенно это войдет у вас в привычку, а позже может даже понравиться.
- Рутинную работу можно разбавить тем, что доставляет вам **удовольствие**. Например, 30 минут работы и 15 минут компьютерных игр. Главное, чтобы время отдыха не затягивалось, иначе вы рискуете снова впасть в прокрастинацию.
- **Хорошее правило** — первым делом хотя бы маленькое неприятное дело, и ваш список уже на один пункт короче. Разумеется, не сразу после пробуждения. А когда придет пора заняться делами, пусть первым пунктом будет хотя бы одно мелкое неприятное вам дело.
- Общайтесь с людьми, которые вас вдохновляют на действия. Ведь давно не секрет, что наше **окружение** влияет на нас очень сильно. И если рядом с вами

будут люди, которые достигают успеха, то вы будете тянуться за ними. Найдите себе компанию для своих «неприятных дел».

- **Не вините себя**. Нет никакого смысла в самобичевании и чувстве вины, если вдруг вы все-таки «оступились» и поддались прокрастинации. Это отношение не будет правильным, и глупо рассчитывать, что в будущем оно поможет вам преодолеть промедление. В конечном счете оно приведет к тому же, и ничего не изменится. Если вы поняли, что оттягиваете выполнение дел, ничего страшного в этом нет. Примите данный факт, зафиксируйте его и принимайтесь за работу, беря во внимание все, о чем уже было сказано выше. Все мы люди, и у всех нас есть свои слабости, но задача не в том, чтобы обвинять себя, а в том, чтобы работать над собой.

В заключение — да, отказаться от постоянного откладывания решения задач на потом очень сложно. Желание прокрастинировать может быть чрезвычайно сильным, особенно когда вокруг нас так много всего интересного, что развлекает нас и доставляет удовольствие. Однако, если вы поймете причины, из-за которых вам так трудно начать делать, то сможете и уменьшить влияние прокрастинации на свою жизнь.

