

Neil Fiore, Ph. D.

The Now Habit

A Strategic Program for
Overcoming Procrastination
and Enjoying Guilt-Free Play

Jeremy P. Tarcher / Penguin

A member of Penguin Group (USA) Inc.

New York

Нейл Фьоре

Легкий способ перестать откладывать дела на потом

Перевод с английского Ольги Терентьевой

2-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 159.923.2:005.962.1
ББК 88.37
Ф97

Фьоре, Н.

Ф97 Легкий способ перестать откладывать дела на потом / Нейл Фьоре ; пер. с англ. Ольги Терентьевой. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 288 с.

ISBN 978-5-00057-087-6

Откладывание дел на потом — зачастую не свидетельство лени, а симптом потери мотивации. Вот уже тридцать лет автор, известный психолог Нейл Фьоре, успешно использует в работе с клиентами-прокрастинаторами простую стратегию: перестать себя корить за неудачи и несовершенство, сменить позицию с «я должен» на «я сам этого захотел», определить личные и рабочие цели и составить план их достижения, в котором будет сразу зарезервировано время на отдых. А чтобы реализовать стратегию, нужно воспользоваться пошаговой методикой, описанной в этой книге. Если вы стремитесь повысить свою эффективность, избавившись от привычки откладывать дела, это ваша книга.

УДК 159.923.2:005.962.1
ББК 88.37

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© Neil A. Fiore, 1989, 2007
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-00057-087-6

Оглавление

11	От автора
15	Вступление
16	От прокрастинации к продуктивности
17	Новое определение прокрастинации
20	Привычка действовать незамедлительно
23	Ждите чудесной перемены
25	Глава 1. Причины прокрастинации
26	Признаки прокрастинации
29	Взгляд на человеческую природу
32	Наши самые строгие критики — мы сами
40	Польза прокрастинации
59	Глава 2. Каким образом мы прокрастинируем
60	Как вы проводите свое время?
62	Расписание Фрэн
67	Таблица учета прокрастинации
74	Создаем безопасность: первый большой шаг к преодолению прокрастинации

85	Глава 3. Как вести внутренний диалог
86	Разрушительные мыслеобразы
95	Сила собственного выбора
102	Пять установок, отличающих прокрастинатора от продуктивного человека
111	Глава 4. Отдых и развлечения без чувства вины — залог продуктивности
114	Важность отдыха
119	Самомотивация по «методу пряника»
126	От отдыха и развлечений без чувства вины — к плодотворной работе
131	Глава 5. Снятие блоков, мешающих действовать
132	Три основных блока
133	Способ № 1. Трехмерное мышление и реверсивный календарь
141	Способ № 2. Пусть ваше волнение работает на вас
150	Способ № 3. Постоянное начинание
161	Глава 6. Антирасписание
163	Даже тем, кто работает продуктивно, нужна система
168	Реверсивная психология
172	Как использовать Антирасписание
187	Корректировка Антирасписания
195	Глава 7. Работа в состоянии «потока»
197	Более активное использование своих умственных способностей

200	Это всего лишь первый эскиз
202	Учимся фокусироваться
203	Упражнение на концентрацию
209	Упражнение на релаксацию
212	Внедрение состояния «потока» в свою программу
219	Глава 8. Тонкая настройка вашего прогресса
220	«Запланированные остановки»
223	Способность быстро восстанавливать силы и выносливость
231	Концентрация: контролируем то, что отвлекает
235	Мысленная прорисовка и предварительное программирование
238	Эффективное целеполагание
245	Глава 9. Прокрастинатор в вашей жизни
246	Как управлять людьми, которые прокрастинируют
249	Выполнять — не значит угождать
251	Фокусируемся на начале работы, а не на ее завершении
254	Получение результатов или критических замечаний
261	Жизнь с прокрастинатором
267	Послесловие
269	Благодарности
271	Об авторе
271	Другие книги Нейла Фьоре
273	Примечания

Эта книга посвящается всем, кто имел смелость и настойчивость искать помощи в преодолении прокрастинации, отнимающей много сил. Книга написана для людей с заниженной самооценкой; для тех, кто, взяв ее в руки, надеялся сохранить какую-то часть своей личности и вместе с тем был уверен, что и ему есть что сказать по этой теме. Но отдельно хочу отметить — эта книга для Элизабет.

От автора

Прошло уже почти двадцать пять лет с тех пор, как в 1989 году впервые была издана эта книга, и тридцать пять лет, как я начал работать над ее материалами.

С тех пор на своих семинарах и частных встречах с клиентами, нуждающимися в психологической консультации и терапии, я имел дело с самыми закоренелыми формами прокрастинации и утвердился во мнении, что привычка делать что-то сразу (например, непрерывно работать в течение пятнадцати-тридцати минут) и использование упражнения на вхождение в состояние «потока» срабатывают в большинстве случаев.

В настоящем издании я усовершенствовал и прояснил некоторые идеи и доработал упражнения, но основная мысль, что необходима *привычка действовать незамедлительно*, остается в неизменном виде.

Прокрастинация — это форма поведения, которая вырабатывается у вас для борьбы с беспокойством, возникающим в начале работы над

задачей и в попытках довести начатое до конца. Это не самое удачное решение проблемы, которая скучна или забирает слишком много сил. При использовании стратегии незамедлительного выполнения задачи вы прекратите прибегать к прокрастинации и сможете вдвое увеличить собственную производительность (а зачастую и свои доходы). Когда вы научитесь работать эффективно — в состоянии «потока», используя больше своих природных возможностей, — у вас будет меньше причин избегать выполнения важных, приоритетных задач.

Предлагаемая мной методика освободит вас от чувства стыда и вины и даст возможность стать хозяином своей жизни. Вы избавитесь от внутреннего конфликта: «Ты должен...» — «Но я не хочу...» Вы начнете проживать свою жизнь, руководствуясь *выбором* — лидерской функцией вашего «я» и новой идентификацией себя как человека, работающего продуктивно.

Специальные упражнения помогут вам разорвать круг прокрастинации, избавят от навешенного самому себе ярлыка человека, погрязшего в море дел. Вместо этого вы станете кем-то вроде спортсмена, находящегося в своей лучшей форме, который может не думать об отвлекающих факторах и сконцентрироваться на том, что нужно сделать прямо сейчас. Не обязательно ждать, пока вы почувствуете себя уверенным и мотивированным, — начните прямо сейчас и посмотрите, что выйдет. Вы очень быстро перейдете от *незнания к знанию* — а именно это лежит в основе креативности.

Многое изменилось в мире с тех пор, как была опубликована эта книга. Интернет, SMS, электронная почта, мобильные телефоны — все это лишь дополнительные отвлекающие факторы, способные увести от решения начать важный проект, который изменит вашу

жизнь. Благодаря мгновенной обратной связи эти устройства имеют огромное преимущество перед теми видами деятельности, которые требуют месяцев или — как, например, в случае с окончанием вуза, написанием книги, обучением игре на фортепиано — лет напряженной работы. Тем больше оснований воспользоваться инструментами, предложенными здесь.

Нам всем необходимо использовать стратегии и техники во избежание отчаяния, вызванного тем, что в конце очередного дня или недели снова возникает мысль: «Я так и не сделал ничего в приоритетном для меня направлении. Я работал, но так и не могу сказать, чем же занимался все это время...» Это то ощущение, которое возникает у все большего числа людей, становящихся трудоголиками (оборотная сторона прокрастинации): они считают все задания срочными и одновременно избегают выполнения тех немногих по-настоящему приоритетных задач, которые приносят прибыль и дарят удовлетворение от того, что они заняты чем-то важным.

Изменения в сегодняшнем подходе к работе — сокращение персонала и уменьшение размеров компаний — означают, что все больше людей работают за двоих или троих и все чаще мы предпринимаем попытки начать собственный бизнес. Мы чувствуем себя заваленными работой и выжатыми как лимон (и в общем-то, так и есть). Тем больше оснований научиться фокусироваться, работать в состоянии «потока» (см. главу 7) и постараться достичь баланса между работой и жизнью, выстроив его с применением стратегий из этой книги.

Результаты исследований, проведенных американскими национальными институтами здравоохранения, а также достижения в области нейропсихологии и бихевиоральной медицины

за последние 20 лет доказали, что мы можем контролировать свои негативные привычки — стоит лишь сделать несколько шагов в этом направлении. Полученные данные подтверждают принцип: нужно знать, когда, где и как начать проект и как заменить прокрастинацию здоровыми привычками человека, работающего продуктивно. Моя книга как раз об этом.

Вступление

Человеческая натура недооценена...мы обладаем более сложной природой...которая включает в себя не только потребность в значимой работе, ответственности, созидательности, но и желание быть честным, просто делать то, что имеет смысл, и делать это хорошо.

Абрахам Маслоу

Эта книга поможет тем, кто стремится эффективно выполнять сложные проекты. Точно так же она поможет тем, кто из-за крупных задач игнорирует мелкие: научит определять приоритеты, вовремя начинать дела и доводить их до конца. Если в вашем расписании нет лишней минутки, эта программа позволит заниматься и другими делами, не испытывая чувства вины и одновременно улучшая качество и эффективность основной работы.

Если же в работе вы подвержены чрезмерной панике и часто впадаете в ступор, то эта книга поможет преодолеть начальный

страх и спокойно действовать далее. Вы научитесь прибегать к полезному внутреннему диалогу, который будет способствовать правильному выбору, и таким образом избавитесь от противоречивости в мыслях.

Типичный прокрастинатор справляется с большинством задач вовремя, но страх при спешке в последнюю минуту ухудшает качество конечного результата. Прокрастинация свойственна всем нам в определенных ситуациях, будь то составление бюджета, заполнение сложного юридического документа или ремонт в доме... да что угодно из того, что мы откладываем в пользу более приятных занятий. У каждого из нас есть задания и цели, выполнение или достижение которых мы стараемся отложить или и вовсе их избежать.

От прокрастинации к продуктивности

Привычка откладывать дела затягивает людей в порочный круг: они чувствуют себя заваленными работой, испытывают давление, боятся сделать ошибку, пытаются исправить, работают больше, чувствуют возмущение, теряют мотивацию — и все заканчивается прокрастинацией. Цикл начинается с боязни погрязнуть под завалом и заканчивается попыткой игнорирования «страшного» дела. Пока вы находитесь в этом цикле, выхода нет. Вы даже не можете как следует восстановить силы и почувствовать, как полезна для творчества каждая свободная минута, не отягощенная чувством вины. И любое потраченное время (даже уходящее на

приятные дела) воспринимается как халтура, подменяющая *истинное* занятие. Ваши негативные мысли и чувства, касающиеся работы, свободного времени, вас самих и ваших шансов на успех, делают прокрастинацию частью самоощущения.

Вместо этого вы можете развить в себе готовность действовать: перестать бояться допустить ошибку или быть заваленным работой, забыть о низкой самооценке и сфокусироваться на том, что можно начать *безотлагательно*.

Новое определение прокрастинации

Большинство популярных психологических теорий, объясняющих причины прокрастинации, провоцируют самокритику, навешивая на вас ярлыки, намекают, что вы лентяй, и требуют все большей дисциплины. Но существует огромная разница между простым диагностированием проблемы и подбором программы, позволяющей ее решить. Людям, откладывающим дела годами и игнорирующим главные жизненные цели, и так хорошо известно, что такое самокритика. Что им действительно нужно, так это позитивная, действенная техника проработки блоков и достижения целей.

Некоторые книги предлагают банальные советы типа «Разбейте все на маленькие задачи...» или «Определите приоритеты...». Но такой совет бесполезен, потому что упускает из виду главное: вы бы сами сделали все как надо, если бы могли... если бы это было так просто.

Никто не тянет время просто так. Люди делают это потому, что в этом есть некий смысл, учитывая, как болезненно восприимчивы они к критике, ошибкам и собственному перфекционизму*.

Чтобы преодолеть прокрастинацию, нужно научиться положительно относиться к человеческой природе, ведь именно присущие ей мотивация и любопытство вывели нас из пещер. Человеческая природа движет нами, направляя к тому, что Маслоу называет «потребностью в значимой работе, ответственности и созидательности». Если мы сможем приспособиться, то поборем страхи и откроем абсолютно новые горизонты для человеческих достижений.

В вашей жизни наверняка имеются такие формы проведения досуга и виды работы, которые вы готовы выполнять без промедления. Вы же не прокрастинируете 24 часа в сутки. Если вы переключите внимание на то, что любите, — увидите, что в вас говорит не просто лень. Поразмыслив как следует, вы сможете отыскать в себе врожденную энергию и напористость, чтобы начать работать продуктивно и чего-то достичь.

Если прежний опыт вынуждал вас ассоциировать работу с болью и унижением, то даже попытка приступить к пугающему или неприятному заданию может возродить в памяти критику, исходившую не только от вашего нынешнего начальства, но и от родителей, руководителей или преподавателей. Любая неуверенность в собственных силах блокирует сознание, стоит

* Под перфекционизмом (от perfect — совершенный, безупречный) психологи понимают обостренное стремление к совершенству. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.*

лишь подумать о проекте, с которым, как вам кажется, сложно справиться.

Боль, обида, боязнь промашки уже стали ассоциироваться у вас с определенными видами задач. Когда кажется, что жизнь предлагает вам слишком много подобных проблем, возникает ощущение, что вы едете с нажатой педалью тормоза; вы потеряли мотивацию и сомневаетесь, хватит ли у вас запала, чтобы довести начатое до конца. В таком случае ваше негодование кажется оправданным.

Ваш первый шаг к преодолению прокрастинации и началу продуктивной деятельности включает в себя смену определения этого понятия и новое понимание того, как и почему мы его используем. Прокрастинация не является причиной проблем с решением задач; она скорее попытка проработать многочисленные основные проблемы: низкую самооценку, перфекционизм, страх допустить ошибку, боязнь успеха, нерешительность, отсутствие баланса между работой и свободным временем, неэффективное целеполагание и негативные мысли о работе и о самом себе.

Абсолютное преодоление прокрастинации должно включать в себя удовлетворение заблокированных потребностей, которые вынуждают человека откладывать дела. Начнем с нового определения:

Прокрастинация — это механизм совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания или принятием решения.

Исходя из этого определения можно сказать, что больше всех подвержены прокрастинации те, кому сложно начать дело, кто страшится критики, ошибок, а также боится упустить другие возможности из-за привязанности к одному проекту.

Привычка действовать незамедлительно

Советы типа «Просто сделай это...», «Старайся лучше...» или «Соберись...» основываются на старом диагнозе: «Не будь ты таким лентяем, давно бы уже все сделал». Родственники, наставники и друзья только усугубляют проблему, говоря: «Это и правда сложная задача. Придется хорошенько потрудиться. Нечего валять дурака. Никаких посиделок с друзьями и отдыха, пока все не закончится». То, что они пытаются этим сказать, можно свести к следующему: «Жизнь — штука нудная и сложная. И в ней нет времени на веселье. Работа, конечно, вещь ужасная, но она должна быть сделана». Это старое восприятие работы и жизни сродни замечанию Вуди Аллена: «Жизнь — это постоянная боль, а потом вы умираете».

Предлагаемая программа основана на более позитивных определениях, которые скорее созвучны позитивной психологии Абрахама Маслоу, нежели позициям Зигмунда Фрейда. В ней больше веры в человеческую природу, и поэтому она выходит за рамки обычной книги-руководства, описывая более острое беспокойство, связанное с ошибками, перфекционизмом или критикой, ведущими к прокрастинации.

Мы сконцентрируемся на избавлении от самоотчуждения — состояния, сопровождающегося действиями, направленными против самого себя, — которое становится результатом предыдущего опыта и влияния культурной среды. Оно возникает из-за превратного восприятия пуританских норм трудовой этики, согласно которым вашу ценность определяет ваша производительность, а также из-за негативных фрейдистских взглядов, заключающихся в том, что

«низменная» составляющая вашего «я» должна быть подчинена обществу. Вместо этого вы, руководствуясь приведенными здесь советами, пересматриваете свое отношение к работе, постепенно разрешая внутренний конфликт и полностью отдаваясь выполнению поставленной задачи.

Обеспечив себе внутреннюю безопасность и возможность ведения позитивного внутреннего диалога, вы уменьшаете страх оказаться несовершенным, разрешаете себе рисковать и начинаете действовать быстрее.

Так как на практике применение этой позитивной философии встречается редко, вы едва ли найдете в этой книге ссылки на другие источники. Однако теоретическая составляющая этой книги созвучна материалам менее практических, но все же весьма богатых идеями трудов Мэтью Фокса¹, Джин Синоды Болен², Дэна Гоулмана³, Мартина Селигмана⁴ и Джеральда Джампольски⁵.

Моя программа The Now Habit («Привычка действовать незамедлительно») включает в себя 10 наиболее действенных способов преодоления прокрастинации.

- 1. Обеспечение уверенности в себе** поможет «подстелить соломку» психологической безопасности для выполнения сложных, подчас жизненно важных задач, чтобы уменьшить боязнь ошибок и научиться справляться с ними, приступая к работе с новыми силами.
- 2. Изменение негативного отношения к себе в результате успешного внутреннего диалога** научит, как отследить недопустимые мысли и понять, какой вред они вам наносят. Замена их позитивными формулировками

перенаправит вашу энергию на выполнение задачи и подтолкнет к быстрому принятию решений.

3. **Использование признаков прокрастинации для начала избавления от нее** поможет применить старые привычки для формирования и укрепления новых, позитивных.
4. **Отдых, не отягощенный чувством вины**, научит стратегическому планированию свободного времени, смещая фокус с работы и тем самым подсознательно побуждая вернуться к ней позже.
5. **Трехмерное мышление и реверсивный календарь** помогут контролировать боязнь погрязнуть в делах. Вы создадите свой пошаговый календарь задач, где отведено время отдыху, и реально оцените свои достижения.
6. **Обращение своего волнения себе же во благо** продемонстрирует, как составление плана для контроля отвлекающих факторов помогает достичь поставленных целей и не бояться трудностей в будущем.
7. **Антирасписание** позволит почувствовать внутреннюю свободу, которая будет наградой благодаря спланированному заранее отдыху без чувства вины, а также создаст реалистичную картину имеющегося у вас свободного времени. У вас появится ощущение правильно использованного времени — и вы увидите, сколько всего успели сделать.
8. **Постановка реалистичных задач** поможет не думать о цели, достижение которой не представляется возможным в данный момент, и направит вашу энергию на иные проблемы, требующие незамедлительного решения.

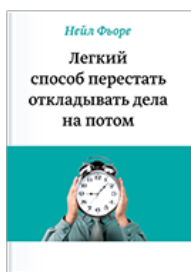
9. **Работа в состоянии «потока»** избавит от стресса и создаст интерес и мотивацию для плодотворного труда с повышенной концентрацией внимания в течение двух минут или менее, давая вам понять, что независимо от ощущений, которые у вас вызывает собственный проект, вы будете работать максимально продуктивно.
10. **Контролируемый регресс** подготовит к «запланированным остановкам», так что вы сможете быстро превратить их в новые возможности, научитесь предвидеть искушение отложить дела и внесете постоянство в свой генеральный план достижений.

Ждите чудесной перемены

Многие описанные здесь стратегии отнюдь не новы, ново лишь то, что наконец-то вы сможете применить их на практике в решении вопросов, подбрасываемых *жизнью*. Обладая техниками концентрации на результатах и умея распознавать старые ловушки и избегать их, вы вдруг обнаружите, что чувствуете себя более уверенно в ситуациях, которые раньше вызывали стресс. Вы увидите, что стали более способны к самопомощи, что можете заменить самокритику позитивными, ориентированными на выполнение задачи мыслями и обратить фрустрацию* во благо.

* Фрустрация (от лат. frustratio — обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями.

После завершения докторантуры я работал с тысячами клиентов и сотнями организаций, создавая стратегию, которая бы помогла участникам радикально изменить их поступки, освободиться от деструктивного поведения, повысить самооценку и уверенность в себе. Я использовал свою методику, чтобы найти время поработать над рядом статей и четырьмя книгами за 15-20 часов *продуктивной работы* в неделю, не отрывая себя при этом от друзей, семьи, а также не пропуская тренировок в рамках подготовки к трем полумарафонам. Эта же система успешно использовалась моими клиентами, которые считали себя хроническими прокрастинаторами. Она сработает и для вас!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

