

УДК 159.923  
ББК 88.37  
ПЗ6

*Публикуется с разрешения Jeremy P. Tarcher,  
a member of Penguin Group (USA) LLC,  
a Penguin Random House Company*

**Пичил, Тимоти**

ПЗ6 Не откладывая на завтра: краткий гид по борьбе с прокрастинацией / Тимоти Пичил ; пер. с англ. Сергея Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 160 с.

ISBN 978-5-00057-204-7

Один из самых дорогих ресурсов в современном динамичном мире — это время. Мы часто позволяем тратить его на бессмысленные вещи, теряя часы, дни, недели и годы, тем самым преграждая себе путь к личному развитию и самореализации. Бездумная трата времени превращается в разрушительную привычку. Эта книга — руководство к действию. Вы научитесь распознавать признаки наступающей прокрастинации, поймете ее причины с научной точки зрения и узнаете приемы и «мантры» автора, помогающие избавиться от нее навсегда.

УДК 159.923  
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**

© 2013 Timothy A. Pynchl.  
Comics © 2013 Timothy A. Pynchl and Paul  
Mason  
© Перевод на русский язык, издание  
на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-204-7

# Оглавление

Введение .....	9
Глава 1. Что такое прокрастинация и почему она так важна .....	15
Глава 2. Действительно ли прокрастинация — проблема, и какова ее цена .....	25
Глава 3. Все, что нужно знать о прокрастинации .....	37
Глава 4. Почему завтра мы не возьмемся за это с бóльшим желанием .....	47
Глава 5. Оправдания и самообман: вклад нашего образа мыслей в прокрастинацию .....	59
Глава 6. Сила правила «просто начните» .....	75
Глава 7. Почему недостаточно просто начать .....	89
Глава 8. Сила воли, сила воли: нам бы только силу воли .....	99
Глава 9. Врожденное или приобретенное: характер и прокрастинация .....	111
Глава 10. Киберсачки: по просторам прокрастинации .....	125
Глава 11. Заключительные мысли. На дороге перемен .....	135
Благодарности .....	143