

УДК 159.947.3
ББК 87.152.223
Л93

Перевод Н. Шведюк

Людвиг П.

Л93 **Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра /**
Петр Людвиг ; Пер. с чеш. — М.: Альпина Пабlishер, 2014. — 263 с.

ISBN 978-5-9614-4709-5

Каждому из нас случалось откладывать на потом важные дела, максимально затягивая их выполнение, занимаясь вместо них чем угодно — не в силах объяснить себе, почему мы так поступаем, а после терзаться чувством вины из-за сорванных сроков и того, что мы снова кого-то подвели. Автор книги, на собственном опыте убедившийся в коварстве прокрастинации, всесторонне изучил проблему, определил причины ее возникновения и предложил несколько простых и действенных способов борьбы с ней.

Используя в повседневной жизни созданную Петром Людвигом методику избавления от «недуга», которому подвержены миллионы людей во всем мире, вы сможете радикально повысить собственную эффективность, раскрыть творческий потенциал на 100% и научитесь проживать каждый день полноценно, получая радость и удовлетворение от того, что все дела отныне выполняются вами точно в срок.

УДК 159.947.3
ББК 87.152.223

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-4709-5 (рус.)
ISBN 978-80-87270-51-6 (чеш.)

© Petr Ludwиг, 2013
© Шведюк Н., перевод, 2014
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2014

Оглавление

Предисловие	7
Слово автора	14

ВВЕДЕНИЕ

Что такое прокрастинация и зачем с ней бороться?	17
История синдрома откладывания	21
Настоящее время: паралич принятия решений	23
Как наиболее эффективно получать информацию	27
Система личностного роста	31
Мотивация	34
Самодисциплина	36
Результаты	38
Объективность	38
Выводы	42

МОТИВАЦИЯ

Как ее получить и надолго удержать?	45
Внешняя мотивация: метод кнута и пряника	47
Внутренняя мотивация целями: радость, которая не длится долго	50
Внутренняя мотивация пути: удовлетворенность в настоящем	58
Совместная работа как основа эффективного роста	63
Сила <i>группового видения</i>	71
Что же является лучшей мотивацией?	73

ИНСТРУМЕНТ: <i>личное видение</i>	74
Личный SWOT-анализ	76
Список личных достижений	80
Анализ мотивирующих видов деятельности	80
Бета-версия <i>личного видения</i>	83
Финальная версия <i>личного видения</i>	83
Резюме раздела «Мотивация»	90

САМОДИСЦИПЛИНА

Как самому себе командовать и подчиняться?	93
Когда разум желает, а эмоции — нет	96
Эмоциональный <i>слон</i> и рациональный <i>наездник</i>	99
Когнитивный ресурс — ключ к саморегуляции	101
Обновление когнитивного ресурса	103
Увеличение когнитивного ресурса	104
Выработка навыков — основа тренировки <i>слона</i>	105
Как не потерять навыки и сохранить их надолго?	109
Как избавиться от вредных привычек и не возвращаться к ним?	110
ИНСТРУМЕНТ: <i>список-муштра</i>	113
Как работает <i>список-муштра</i> ?	114
Факультативное расширение метода	116
Почему <i>список-муштра</i> работает?	118
Риски метода	120
Паралич решения	124
ИНСТРУМЕНТ: <i>сделать сегодня</i>	131
Как работает метод <i>сделать сегодня</i> ?	135
Факультативное расширение метода	143

Почему метод <i>сделать сегодня</i> работает?	143
Риски метода	145
ИНСТРУМЕНТ: <i>сделать всё</i>	147
Как работает система <i>сделать всё</i> ?	148
Как быть с новыми заданиями?	151
Факультативное улучшение метода	152
Почему работает метод <i>сделать всё</i> ?	154
Риски метода	155
Зона комфорта толпы — место, где рождается зло	156
ИНСТРУМЕНТ: <i>героизм</i>	160
Как тренировать <i>героизм</i> ?	162
Резюме раздела «Самодисциплина»	168

РЕЗУЛЬТАТЫ

Как достичь удовлетворенности и сохранить ее?	171
Где рождаются негативные эмоции?	174
Выученная беспомощность — замкнутый круг безнадежности	179
Как бороться с <i>хомяками</i> ?	
Как ветераны войны	184
ИНСТРУМЕНТ: <i>внутренняя игра</i>	190
Как справиться с нашими неудачами?	192
Преодоление превратностей судьбы	195
Изменение восприятия прошлого с негативного на позитивное	197
ИНСТРУМЕНТ: <i>список-поток</i>	201
ИНСТРУМЕНТ: <i>хомяк-перезагрузка</i>	204
Личностный рост и личностное падение	207
Резюме раздела «Результаты»	210

ОБЪЕКТИВНОСТЬ

Как научиться видеть свои недостатки 213

Эффект Даннинга–Крюгера: слепота некомпетентных 219

Мозг защищает нас сладким неведением 222

Зачем бороться с необъективностью? 223

Как конкретно повышать объективность? 224

Резюме раздела «Объективность» 230

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ключ к долговременности 233

ИНСТРУМЕНТ: *встреча с самим собой* 235

Как провести *встречу с самим собой*? 235

Риски метода 236

Конец прокрастинации и начало вашей новой жизни 238

БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА 243

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 247

Рекомендуемая литература 248

Использованная литература 249