

СЕРГЕЙ ОВЧИННИКОВ



П Р О К Р
А С Т И Н
А Ц И Я

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Сергей Овчинников

ПРОкрастинация

<https://litres.ru/69104731>

SelfPub; 2026

Аннотация

О прокрастинации многие знают, увы, не понаслышке. Путь борьбы каждый, видимо, должен выбрать собственный. Один из таких - очень частный и очень личный, не претендующий ни на какие обобщения, в этом тексте.

Содержание

Дисклеймер

4

Конец ознакомительного фрагмента.

6

Сергей Овчинников

ПРОкрастинация

Дисклеймер

Мой роман с прокрастинацией (далее П.) начался, видимо, задолго до того, как я узнал само это слово. А оно из тех, которые не забываются.

Если вдруг кто-то не знает, П. - это откладывание дел на потом. Есть и более развернутые определения, но сути, на мой взгляд, они не добавляют, и мне всегда хватало этого.

Я не склонен считать себя уникальным в данном неприятном контексте. Наверное, мне не хочется думать, что встречаются на свете счастливы, лишённые П. начисто. Поэтому буду исходить из гипотезы, что человек разумный равно (в какой-то мере) человек откладывающий.

Попробуйте, кстати, любопытства ради в гугл транслейт ввести «человек откладывающий» и попросить перевод на латынь. Он скорее всего ограничится коротким: *procrastinator*. Но вы не сдавайтесь.

П. как явление и/или синдром неплохо изучена, и я в этом тексте не планирую вносить какой-либо вклад в эти исследования. Более того, я предполагаю, что читатель знаком с базовыми представлениями и предлагаемыми способами борьбы и... уже успел (как и я) обломаться.

Дублировать здесь растиражированные уже классификации П. и способы преодоления я тоже не хочу, хотя на некоторых случаях остановлюсь неизбежно.

Я не сообщу Вам каких-либо универсальных рецептов. Уверен, что их не существует.

А те, что содержатся в обширных публикациях, возможно, и работают, но для каких-то других людей - ответственных, дисциплинированных, загорелых красавцев, одним словом.

Мне же они в целом напоминают совет: «Просто перестаньте!» И ты такой над этим советом: «Ну как же, как же, сука, просто перестать?!»

Поэтому весь нижеследующий текст, по сути, выжимка моего личного опыта по борьбе с П., и привожу я здесь этот опыт не полностью, а лишь в той части, в которой, я думаю (и верю), он может помочь кому-то ещё.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.