

КНИГА-ТРЕНАЖЕР
С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

ПЕТР ПАНДА ПРОКРАСТИНАЦИЯ ВСЁ | ПРОЩАЙ, БОЛОТО!

СТРЕСС

ОШИБКИ ПЛАНИРОВАНИЯ

ВЫГОРАНИЕ

ДЕДЛАЙНЫ

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ



Лидер Рунета. Подарочное издание

Петр Панда

**Прокрастинация
всё. Прощай, болото!**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Панда П.

Прокрастинация всё. Прощай, болото! / П. Панда —
«Издательство АСТ», 2023 — (Лидер Рунета. Подарочное
издание)

ISBN 978-5-17-146356-4

Прокрастинация (хроническое откладывание дел на потом) для многих стала уже тяжелой ношей. Она подчиняет человека и скоро перекидывается почти на все аспекты жизни. Ломает карьеру и планы. Рушит качество работы, доход и самооценку. Добавляет массу проблем с коллегами и близкими, не брезгует и здоровьем "носителя" Отвлечения на соцсети. Тревожность от новостей. Неуверенность в себе. Эти и другие активаторы подпитывают откладывание и, по сути, делают человека своим рабом. Хронический прокрастинатор в прошлом, Петр Панда прошел путь от неизвестного копирайтера до создателя собственного стиля в профессии, руководителя нескольких проектов и автора 7 книг в РФ и Европе. Его система победы над прокрастинацией практична, конкретна и выполнима. Книга будет полезна широкому кругу читателей. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-146356-4

© Панда П., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	6
Время грусти и постоянных потерь	7
История рабства и почему родилась эта книга	9
Пора покопаться в прошлом	9
Разве книге по силам справиться с прокрастинацией?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Евгений Павлов
Прокрастинация всё. Прощай, болото!

Серия «Лидер Рунета. Подарочное издание»



Издательство
АСТ

© П. Панда, текст
© ООО Издательство «АСТ»
© Е. Шелягина, иллюстрации

Предисловие

Прокрастинация. Мощная психологическая зависимость, которая обожает откладывание дел на потом и любые отвлечения. Монстр, чьи уши видны за десятками серьезных проблем в вашей жизни.

Гипнотизер-утилизатор, который день за днем разрушает карьеру, самооценку, личную жизнь, социальные связи и много чего еще. Враг.

Беда в том, что обществом опасность прокрастинации попросту не осознана в полной мере. Многие свято верят, что врага такого уровня можно запросто победить статьями из Сети, напряжением воли или техниками тайм-менеджмента. Подобное не менее глупо, чем охотиться на тигра с рогаткой.

Прокрастинация — это крайне серьезно и намного более глубинно. Чтобы взять ее под контроль, нужны коренные изменения в сознании, оценке себя, принципах борьбы, навыках подхода к работе и многое другое. Комплексный подход, а не случайные наскоки.

Я написал эту книгу, потому что нашел путь из рабства. И могу провести по нему вас. Зная по себе, каково там, я предлагаю вам тоже сбить кандалы. Это важно сделать обязательно еще до неуправляемого падения в пропасть. А такой полет прокрастинация готовит каждому.

Три просьбы читателям.

Пожалуйста, настройтесь прочитать книгу полностью. Понимаю, что кому-то захочется отложить на потом или пробежать «наискосок», но здесь это не сработает. Выделите время и прочитайте внимательно, с погружением.

Отбросьте прошлый негативный опыт. Кто-то не особо верит книгам, кто-то уже много обжигался, кто-то «настолько сложен, что другим не понять» и прочее, прочее. Давайте сделаем так: вы все это на время забудете и отложите в сторону.

Это важно, поскольку пока вы еще во власти прокрастинации. Она умеет убедить в чем угодно, была бы зацепка. Наша задача — не дать ей этих зацепок.

Настройтесь на серьезную работу. Я не шарлатан и не призываю лечить переломы подорожником. Знаю, есть обещания и подушистее, но обещаю только то, в чем уверен. Удаление прокрастинации из жизни как гнетущей проблемы – возможно. Контроль ее в безопасных рамках возможен. Но это непростой процесс, здесь придется пахать по-настоящему.

Пора начинать.

Время грусти и постоянных потерь

Как известно, человек на 80 % состоит из воды. У прокрастинаторов иная физиология: они на 100 % состоят из самоосуждения, разочарований, проблем во всех сферах и слитых шансов.

Как бывший «раб лампы» я считаю прокрастинацию сущим злом, ведущим к полному разрушению как внутреннего, так и внешнего мира человека.

«Ай, ладно, автор, не стоит так сгущать краски», — наверняка скажет мне часть читателей. И зря. Опасность даже не в том, что откладывание дел и решений на потом многие специалисты давно уже называют психическим (не психологическим, заметьте) расстройством. Опасность в самой сути проблемы.

Начавшись как безобидное недоразумение, как «мой маленький досадный секретик», прокрастинация всегда прогрессирует, подчиняя себе новые территории в жизни человека. Она не останавливается, пока не подчинит себе всего «носителя», не лишит его сил, мотивации, целей, веры в себя. Пока не уничтожит.

И если вы думаете, что прокрастинация убивает только вашу пунктуальность, обязательность или карьерный рост, то смело берите выше. Она уничтожает душу.

Слишком громко? Доказательства? Легко!

Вы когда-нибудь видели счастливых прокрастинаторов? Не на пике эмоциональных всплесков, типа выигрыша в лотерею или покупки со скидкой 90 %, а именно стабильно счастливых, где «счастье» — величина постоянная и привычная?

Весь фокус в том, что их... не существует. Прокрастинаторы не бывают стабильно счастливы, поскольку счастье как регулярное состояние у них отмирает.

Почему? Да потому, что прокрастинатор всю свою жизнь живет с врагом внутри себя. Врагом, который вбрасывает в каждый день «носителя» массу проблем, осуждения и неудач. Стресс становится стилем жизни и нормальным состоянием.

Плюс со временем у человека вырабатывается постоянное ожидание некоего подвоха. Ты уже подспудно ждешь, что опять не успеешь, не сделаешь, опять себя обманешь. Да что там ждешь. Знаешь.

Эта болезнь не дает взойти росткам счастья, которые робко выглядывают со светлой стороны жизни. Когда человек регулярно себя обманывает и, главное, мучается от этого, слишком веселиться не получается.

Мысль вроде «Я всего-то откладываю дела на потом, при чем тут жизнь вообще?» изначально лжива. Правда в том, что, потакая зависимости, вы крадете у себя вкус к жизни. Да простят меня медики, но вы лишаете свою душу витаминов.

Убиваете те ростки радости, которые могли взойти (и всходят), а затем крепнут — в жизни успешного, уважающего себя человека. И это, как по мне, уже слишком большая цена.

У некоторых уже финансы, карьера и эмоциональное состояние в труху, здоровье пошаливает все сильнее, а они еще видят в этом череду случайностей и «просто неудобную привычку».

Люди не готовы или боятся увидеть всю громадность проблемы. Не готовы признать свою зависимость.

Это и понятно: всегда проще и спокойней верить, что «мне хватит таблеток попить», чем решиться на серьезную операцию. Ведь если осознать проблему целиком, так это же придется так много всего делать, напрягаться, «там так все радикально». А этого ой как не хочется.

Лучше снова в родное болотце. Да, там хорошего мало, но зато обжито, привычно. Если совсем прижмет, для самоуспокоения можно поискать и какие-нибудь «50 методов и 30 волшебных техник, которые избавляют всех от всего сами по себе».

Намного проще и привычнее снова кивать на череду случайностей и верить в какой-то идеальный понедельник, когда все как-то само рассосется.

Не рассосется. Будет хуже. Намного. Я все это прошел и сам был в таком болоте многие годы. И тоже не хотел признавать у себя проблему. И тоже постоянно себя обманывал.

Истина проста: прокрастинацию нужно уничтожить в вашей жизни. Без вариантов. Иначе она уничтожит вас.



История рабства и почему родилась эта книга

Меня зовут Петр Панда. Я руководитель проекта «Панда-копирайтинг» — www.petr-panda.ru. Мы занимаемся контентной, маркетинговой и web-упаковкой бизнеса: написанием текстов от небольших постов до корпоративных книг, разработкой сценариев рекламы, полиграфией, созданием сайтов и много чем еще.

Регулярно запускаем собственные сервисы, подпроекты, обучаем копирайтингу авторов и компании. Среди клиентов как бренды из СНГ, так и со всего остального мира вплоть до экзотических стран, вроде Пакистана и Австралии.

Плюс я автор нескольких бестселлеров по копирайтингу, создатель убедительно-позитивного стиля, который уже используют тысячи авторов и компаний. Словом, жизнь кипит.

Все сказанное выше не только для «похвастаться» (разве что немного), а к тому, что у меня хватает собственных задач, средств и нет цели выпустить «еще одну книгу, чтобы была». Скажу больше, в копирайтинге книгу мне выпустить гораздо проще, потому что там я уже состоялся.

И все же книгу о победе над прокрастинацией я обязан был выпустить. Обязан, потому что все сказанное выше было далеко не всегда.

Весь этот рост и развитие — лишь результат работы в течение последних нескольких лет. Ровно с того момента, когда я нейтрализовал в своей жизни прокрастинацию.

А до этого все было грустно: обесцененная карьера, обесцененные усилия и обесцененные попытки прорыва. И много-много обесцененной лексики.

Пора покопаться в прошлом

Эти строки пишет бывший прокрастинатор с массой наград за слив всего на свете. Скажу больше, я начинал как фрилансер (работа на дому). А фрилансеров с их свободным графиком прокрастинация сразу берет в элитную гвардию и особенно трепетно любит. Разными способами.

Фриланс — рай для тех, кто любит задвигать задачи в долгий ящик. Если на работе вас еще кто-то контролирует и приходится, хоть и через силу, что-то делать, то у фрилансеров не так: график и объем работы можно планировать самому.

Фриланс — это тот случай, когда ты всегда можешь с собой договориться и сам решаешь, взлететь тебе или плестись в конце. Я предпочитал плестись. Нет, мечтал, конечно, летать, но по факту отчаянно все откладывал и плелся.

В итоге все развилось до состояния, когда дела откладывались ежедневно. Я мог половину дня листать паблики с мемами, часами подбирал фото для какого-нибудь поста, писал планы мифического развития, когда горели текущие проекты. Отчаянно прокрастинировал везде, где это возможно.

И проблема стала критической. Да, какое-то время я еще по инерции брал займы у семьи, праздников, сна и отпусков, чтобы залатать бреши обязательств. Но и прокрастинация-то тоже росла.

В результате брать займы уже стало неоткуда. Карьера была разорвана в клочья, а сам я погрузился в жесткую безнадегу с бонусами в виде депрессии и внутреннего выгорания.

И я почти-почти поверил, что теперь это навсегда. Почти смирился и начал обустривать скудное логово на задворках жизни. Грустил, называл себя некультурными словами, но принимал такой исход как данность. Дескать, что ж, бывает, будем как-то с этим жить.

Спасли меня две вещи: 1) по характеру я все же немного боец; 2) где-то внутри еще теплилась частичка призвания. Забитое, почти уничтоженное, призвание не сдавалось вопреки. Оно умоляло и меня не превращаться в безвольное желе, показывая иные картины будущего.

Призвание приходило в мечтах, снах и примерах чужих успехов, говоря примерно одно и то же:

«Слушай, ну ты ничем не хуже Васи, Саши, Маши, о которых каждый копирайтер знает. У тебя голова, силы и знания, чтобы делать в двадцать раз больше. У тебя совсем другая судьба. И все, что нужно, — это победить свою прокрастинацию. Ну че ты как этот-то, а?»

Я знал, что я рожден для других, куда более серьезных дел, но в итоге все равно собирал обеды у ресторана, которым вообще-то должен был руководить.

Все это в итоге проняло так, что я ужасно разозлился на эту чертову стерву. И решил дать бой последними скудненькими резервами. Буквально вслепую, шажками, часто оступаясь и срываясь, начал искать гать через болото. И нашел. И вышел на твердую почву.

В этом мне помогла система ежедневного настроя на работу. Также я должен был контролировать себя в течение дня и отслеживать результаты.

Параллельно я дополнительно выискивал информацию о прокрастинации, изучал параллельные направления психологии. Еще занимался самоанализом, отслеживая механизмы появления во мне негативных эмоций и триггеров (помогало то, что по второму образованию я учился на педагога-психолога), создавал цепочки закономерностей и реакций. Да много чего.

В итоге увлекся так, что не только возненавидел саму зависимость, но и сформировал готовое решение.

Давайте скажу просто: обладая все тем же уровнем знаний, таланта, профессиональных качеств и даже тем же объемом времени, я мог легко остаться никчемным и желчным неудачником.

Без денег, без наслаждения жизнью, без призвания. И это бы легко произошло и должно было бы произойти, если бы я всего лишь оставил себе прокрастинацию.

Она бы все сделала как надо. И это не жуткая картинка ради эффекта, это то, как я реально жил годами. И многие из вас, увы, тоже...

А теперь, спустя несколько лет после победы, после того как я понял, НАСКОЛЬКО можно поменять жизнь и призвание, я очень хочу предложить это решение вам.

Многие ведь просто не представляют до сих пор, насколько они в плену. И насколько несчастны. Уже смирились, выдохлись и не замечают.

Цель этой книги — вывести вас из долины скорби. Это посильно каждому. Это работает. Если есть желание и стремление свалить из рабства, книга реально поможет.

Правда, есть один нюанс: вы должны серьезно захотеть победить свою проблему и быть готовыми не опускать рук. Если она до сих пор вам нравится и вы не против потакать ей и дальше, ничего не получится.

Важное примечание. Говоря «победить прокрастинацию» здесь и далее, я не говорю о том, что вы ее просто удалите, как файл с компьютера. Это невозможно в принципе: так говорят психологи, подтверждаю и лично. Если зависимость была, всех следов ее не стереть. Увы.

Речь идет о взятии полного контроля над врагом. О возвращении к продуктивной и счастливой жизни как стабильном состоянии. Прокрастинация всегда будет где-то рядом и будет ждать шанса.

Но это не страшно. Если не давать ей большие власти, прилагая после взятия контроля небольшие усилия, проблем не будет. Так, легкие отзвуки, не более. Вам важно это понять и не бояться.

Разве книге по силам справиться с прокрастинацией?

Прокрастинация настолько коварна, что коварство проявляется даже в книгах. И особенно в книгах. Вообще, книги о прокрастинации работают не так, как обычные.

Чтобы было понятнее, простой пример:

Допустим, мы читаем книгу по написанию рекламных текстов. Мы изучили одну книгу и что-то взяли из нее полезное. Изучили другую — тоже что-то взяли. И вот так, кусочками, мы собираем мозаику собственного опыта, профессионализма и так далее.

Или даже пусть книга плохая, и мы из нее ничего не взяли. И это все равно опыт, потому что теперь мы знаем, что хорошо, а что плохо.

То есть у обычных книг **накопительный эффект — это благо.**

А теперь наша «любимая» прокрастинация с ее коварством. Здесь все иначе. И тоже пример, но с заездом в предысторию:

Раньше, когда все еще было грустно, у меня была целая полка с книгами о прокрастинации, укреплении силы воли, тайм-менеджменте и всем прочем, что, как считается, нужно усиленно потреблять при «делах на потом».

И, знаете, что обиднее всего?

А то, что чем больше я поглощал такой литературы, тем громче квакало во мне противное чувство, что я совершенно «не подхожу под изменения». Происходил диссонанс между книжной идеальностью и квакающей реальностью.

В книгах я видел, что «нужно сделать так, так и так, тогда будет ого-го». А на практике я раз за разом терпел поражения. Сливался. И чем больше книг прочитывал, чем больше правил мне не помогало, чем больше поражений накапливалось, тем ниже опускались руки.

Я сам уверил себя в собственной никчемности. В какой-то момент она показалась мне настолько очевидной, что внутренние доводы были уже почти не слышны. Сдулся.

Знаете, когда молотком долго бьют, уже устав? Замах все слабее, удар все корявей, сил все меньше. Ну вот точно так же, только прокрастинация.

Плюс, я переносил опыт прошлых неудач на новые книги, потому что время от времени видел в них какие-то приемы и повторы из прочитанного ранее. И тут все вообще просто, сразу возникает зудящий триггер: «Стоп, парень, но это не работало раньше, это не сработает и теперь».

Понимаете суть коварства? Еще не прочитав даже толком книгу, еще ее не распробовав, я уже, благодаря вкраплению элементов «неудач», не доверял ей.

А вот мораль, к которой мы наконец-то дошли: при чтении книг по прокрастинации **накопительный опыт — не благо, а, наоборот, проблема.**

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.