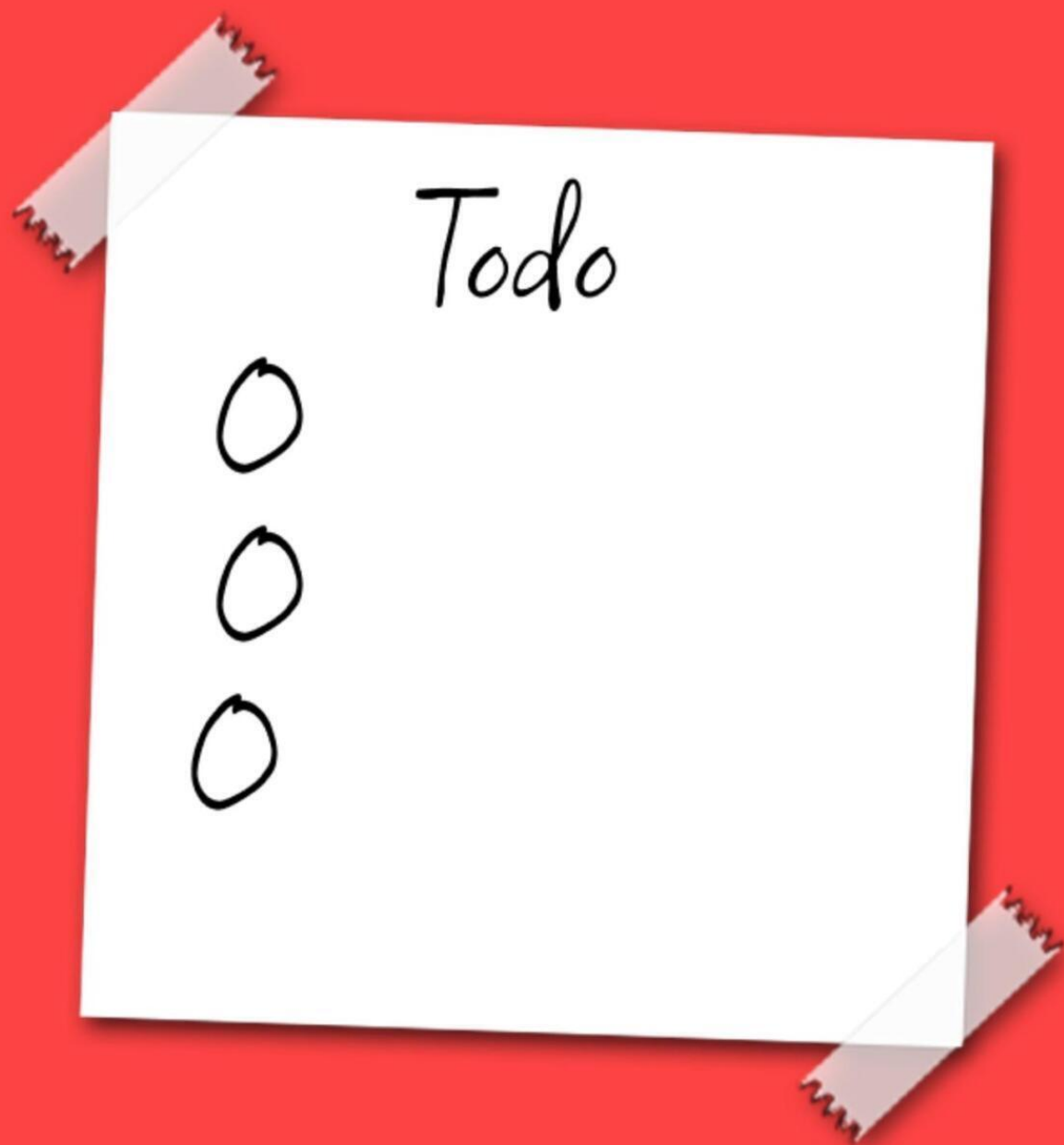


Рома Ланфэнь



**Завтра утром или как перестать
откладывать жизнь.
Руководство.**

Рома Ланфэнь

**Завтра утром, или Как перестать
откладывать жизнь. Руководство**

«Автор»

2024

Ланфэнь Р.

Завтра утром, или Как перестать откладывать жизнь. Руководство /
Р. Ланфэнь — «Автор», 2024

Чувствуете, что жизнь проходит мимо, а вы всё откладываете дела на потом? Мечты так и остаются мечтами, а прокрастинация стала вашим постоянным спутником? Это руководство поможет вам вырваться из этого замкнутого круга и начать жить полной жизнью! Здесь вы не найдете сложных теорий и заумных терминов. Вместо этого вас ждут практические советы и вдохновляющие идеи, которые помогут вам:- Понять, почему вы прокрастинируете и что с этим делать.- Научиться планировать свое время так, чтобы делать всё важное. - Справиться с отвлекающими факторами и сосредоточиться на своих целях. - Найти мотивацию и вдохновение для достижения желаемого. - Открыть для себя возможности аутсорсинга, чтобы освободить время и силы. Это руководство – ваш личный тренер по продуктивности. Она поможет вам поверить в себя, преодолеть страх и неуверенность, и начать действовать. Структура оформлена нейросетью.

© Ланфэнь Р., 2024

© Автор, 2024

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Введение | 6 |
| Прокрастинация | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

Рома Ланфэнь
Завтра утром, или Как перестать
откладывать жизнь. Руководство

*Вчера ты сказал завтра.
Просто сделай это!*

Завтра утром. Как перестать откладывать жизнь.

Введение

Привет, уважаемый читатель, я очень рад что вы читаете эту книгу (или руководство, как я всегда говорю)! Начать читать или хотя бы найти её – действие, которое является одним из главных шагов в борьбе с откладыванием дел в коробку, которую вы уберете в самый дальний ящик.

Написал я это руководство в первую очередь для себя. Мне было просто необходимо вывести на бумагу эти принципы и мысли, которые помогли мне побороть эту вредную привычку. Но я решил следующее: если я смог помочь себе, то могу постараться оказать помощь и другим?

Эта книга подойдет вам если вы один из тех:

- кто устал откладывать свою жизнь на потом.
- кто хочет перестать прокрастинировать и начать действовать.
- кто хочет взять ответственность за свою жизнь и добиться успеха как в личной, так и в профессиональной жизни.

Здесь я расскажу о самых, по моему мнению, эффективных инструментах и мыслях, которые полностью разрушат вашу глупую привычку бездействовать, откладывать свои желания и цели, потакая удобному дивану в зоне комфорта и постоянному несчастью.

Вы сможете сделать всё из этого списка:

- Понять причины своей прокрастинации. Мы отправимся вглубь себя, чтобы разобраться, почему вы откладываете дела. Вместе мы выявим те страхи и ограничивающие убеждения, которые мешают вам двигаться вперед. Возможно, вы боитесь неудачи или критики, или считаете себя недостаточно способным. Мы разберем каждый страх и убеждение, чтобы вы смогли освободиться от их влияния и открыть для себя новые возможности.

- Избавиться от постоянного бездействия. Забудьте о стандартных советах по тайм-менеджменту, которые не работают. Вы научитесь управлять своим временем, ставить цели и планировать свои действия правильно, а никак вам сказали бизнес-тренеры с YouTube.

- Развить в себе дисциплину и мотивацию. Вы узнаете, как преодолевать лень и страх, как сохранять фокус и двигаться к своим целям.

- Начать действовать и получать результаты. Вы увидите, как большими шагами придете к большим переменам в вашей жизни.

Эта ваше личное руководство для развития склонности к действию. Она поможет вам перестать откладывать жизнь и позволит вам прожить стоящую, наполненную красками жизнь. Вы научитесь не бояться ошибок, успеха и действий, извлекать уроки из неудач и двигаться вперед, к своим целям.

Готовы начать путь к новой жизни? Тогда поехали!

Прокрастинация

Думаю в этом мире нет человека, который не пополнил свой словарный запас словом “прокрастинация”, ведь книг и статей на эту тему написано тысяча и маленькая тележка, но для тех кто не в теме, я объясню: то, что вы откладываете действия, которые хотите сделать, называется прокрастинацией.

Причиной постоянного откладывания дел являются привычка бездействовать и некоторые неверные предустановки, которые вы получили на протяжении прожитого отрезка жизни.

Я делю прокрастинацию на две составляющие:

- Твердая уверенность в том, что у вас получится это сделать, но боитесь результата (как успешного, так и неудачного), поэтому решаете отсрочить действие на потом, тем самым снимая ответственность с себя в текущий момент времени.

- Полная неуверенность в том, что у вас получится, поэтому боитесь принимать решение прямо сейчас и приступать к действию. Аналогично первому типу, Вы также снимаете с себя ответственность, перекладывая её на будущего Я.

Скорее всего вы заметили, что эти два типа сводятся к одному и тому же действию: перекладывание ответственности с себя настоящего, на себя будущего. И скорее всего это не так болезненно сказывается на вас и применяется как средство для снятия тревоги, однако это работает ровно до того момента, пока неосознанно не станет повседневной практикой, такой, что вы начинаете откладывать как простецкие вещи (помыть стакан после кофе, убрать на столе, сделать зарядку), так и реализацию своих желаний и целей (найти вторую половинку, построить бизнес мечты), тратя свою жизнь впустую. Только если гору немойтой посуды можно увидеть и вынужденно решиться это исправить, то в случае с откладыванием желаний можно будет лишь почувствовать сильную тревогу, неполноценность и так и не понять чем это вызвано.

Я, например, довел себя до такой ручки, что начал записывать дела, которые хотел выполнить сегодня, на завтра и когда оно наступало, я стирал дату и менял её на одну цифру вперёд и так по кругу, пока я не приходил в приступ ярости и не стирал полностью все эти планы. При этом в этот список дел входило и то, что я очень сильно хочу сделать. Всё это заставляло меня чувствовать убого, безжизненно и проблему я искал в действиях, а не в их откладывании, то есть я просто брал и находил причины не делать то, что я запланировал, оправдывая это всё мыслями в виде: это не моё, просто мне это не нужно. Этот пример отлично показывает, что прокрастинация это не всегда откладывание рутинных дел, но еще и жизни. И с каждым таким кругом, я неосознанно развивал в себе привычку “бездействовать”, то есть даже если я хочу что-то реализовать и знаю как это сделать, то я запишу это в список “никогда не выполняющихся дел” и с гордостью забуду об этом до завтра.

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.