

# Содержание

Выдающиеся люди о прокрастинации	8
Об авторе	9
Благодарности	10
<b>Введение. Что такое прокрастинация</b>	<b>11</b>
Моя жизнь в качестве хронического прокрастинатора	15
Личная и профессиональная цена прокрастинации	17
Чему вы научитесь, читая эту книгу	22
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	25
<b>Глава 1. Почему мы прокрастинируем</b>	<b>27</b>
Страх неудачи	28
Страх перед успехом	31
Перфекционизм	33
Чувство подавленности	35
Лень	37
Скука	39
Неприятие тяжелой работы	41
Внутренняя самокритика	43
Низкий уровень толерантности к неблагоприятным событиям	45
Неуверенность в том, как (или с чего) начать	47
Нерешительность	49
Варианты, сулящие немедленное вознаграждение	51
Отсутствие немедленных последствий за бездействие	54
Тест. Являетесь ли вы хроническим прокрастинатором?	56
<b>Глава 2. 21 способ победить своего внутреннего прокрастинатора</b>	<b>59</b>
Тактика № 1. Съешьте лягушку	60
Тактика № 2. Уговорите себя на первые 10 минут	62
Тактика № 3. Вознаградите себя	64
Тактика № 4. Заполните свой список дел	67
Тактика № 5. Определите приоритетность задач и проектов	69

Тактика № 6. Сократите ежедневный список дел	72
Тактика № 7. Примените закон Паркинсона	74
Тактика № 8. Попросите кого-то установить для вас крайние сроки	76
Тактика № 9. Работайте, когда вы наиболее продуктивны	79
Тактика № 10. Отчитывайтесь кому-то о своих действиях	81
Тактика № 11. Делайте маленькие шаги	83
Тактика № 12. Избегайте скучной работы (когда есть такая возможность)	86
Тактика № 13. Избавьтесь от отвлекающих факторов окружающей среды	89
Тактика № 14. Избавьтесь от цифровых отвлекающих факторов	91
Тактика № 15. Составьте расписание	94
Тактика № 16. Устраните как можно больше ненужных задач	96
Тактика № 17. Фокусируйтесь на одной задаче за раз	98
Тактика № 18. Избавьтесь от внутренней самокритики	101
Тактика № 19. Ограничивайте свои варианты чем-то одним	103
Тактика № 20. Выясните, почему вы прокрастинируете	105
Тактика № 21. Еженедельно проверяйте актуальность своих целей	107
Бонусная тактика № 1. Объедините свои искушения	109
Бонусная тактика № 2. Используйте методы самостимулирования	111
Бонусная тактика № 3. Простите себя	114
<b>Глава 3. Когда прокрастинация помогает добиться цели</b>	<b>117</b>
Искусство активной прокрастинации	118
Бонусный материал. Распространенные вопросы о преодолении прокрастинации	121
Заключительные мысли о преодолении прокрастинации	125
Понравилось ли вам читать эту книгу?	127