



Стала укрепляться моя
прокрастина...

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

С. ОВЧИННИКОВ

18+

Сергей Овчинников

**Стала укрепляться
моя прокрастина...**

«Автор»

2023

Овчинников С.

Стала укрепляться моя прокрастина... / С. Овчинников —
«Автор», 2023

О прокрастинации многие знают, увы, не понаслышке. Путь борьбы каждый, видимо, должен выбрать собственный. Но опыт ещё одного такого же бедолаги лишним не будет точно.

© Овчинников С., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Дисклеймер	5
Почему не работает тайм-менеджмент	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Сергей Овчинников

Стала укрепляться моя прокрастина...

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 счастливые, 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.

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.

Относительно самого текста. Я буду стараться экономить свои буквы и ваше время. Не размазывать крупицу смысла на пару страниц и не иллюстрировать один и тот же тезис на нескольких примерах. Сам такое не выношу читать и постараюсь избежать. Но иногда... Для создания эмоционально яркого контекста могу злоупотребить количеством букв. Обязуюсь не в ущерб качеству.

Смысл в этом также очень простой. Для меня, как и для всех несчастных, у кого тип долговременной памяти имеет эмоциональный компонент, для того, чтобы запомнить нечто надолго, необходимо испытать эмоциональное переживание. Зная эту свою особенность, я стараюсь добавлять к важным материалам больше эмоциональной яркости. Впрочем, вам, быть может, это и не нужно. Так что, не обессудьте. Типы памяти мы здесь определять не будем. Надеюсь, вы свой знаете.

Все сказанное и написанное ниже не отменяет базовых понятий и способов борьбы с П. Даже самого тупого «Просто перестать». Если для вас он эффективен, это здорово – пользуйтесь и считайте, что повезло. Штука эта индивидуальная, возможно, настолько же, насколько и рисунок капиллярных линий на пальце. Оставляю вам отпечаток своего.

Почему не работает тайм-менеджмент

Надеюсь, я никого не обидел заголовком? Вдруг ещё сохранились те, кто до сих пор планирует записаться на курсы тайм-менеджмента, просто пока времени не хватает.

На самом деле это я должен обижаться. Потому что я (остальные не знаю, это их дело), именно я, верил, надеялся, покупал килограммы книг с волшебными буквами тайм-менеджмент на обложке. Ставил под икону, произносил заклинания в полнолуние, Нет, понятно сперва читал и пытался следовать этим формулам. М-да.

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.