

Классика современной деловой
литературы



прокрастинация

диагностика и причины

**Практикум: тесты,
карта триггеров и план
на 7 дней, чтобы
перестать откладывать
важное**

Роберт Стен

Роберт Стен

**Прокрастинация
диагностика и причины**

«Автор»

2026

Стен Р.

Прокрастинация диагностика и причины / Р. Стен — «Автор», 2026

Ты занят, но важное всё равно уезжает в потом. В голове крутится одно: надо начать, а руки сами выбирают мелочи, подготовку, проверки, ленту. И самое неприятное - ты понимаешь последствия, но всё равно откладываешь. Тебя тормозит не характер. Тебя тормозит цепочка: триггер - дискомфорт - побег - облегчение. Мозг избегает неприятного сейчас, а ты платишь тревогой, виной и потерей времени. Это не книга про силу воли. Это инструмент: за 10–15 минут ты проходишь тест и получаешь свой профиль прокрастинации, выбираешь 1–2 главные причины, заполняешь карту триггеров и собираешь личную систему старта. Дальше - план на 7 дней и техники под твой тип: страх оценки, перфекционизм, перегруз, неопределённость, усталость, протест. Каждый день - короткий шаг, который реально делается. Если тебе надоело жить на дедлайнах и обещаниях с понедельника - бери и начинай с первой страницы.

Содержание

Как пользоваться книгой	6
Что вам понадобится	7
Введение	8
Глава 1. Что такое прокрастинация на самом деле	9
Три признака прокрастинации	10
Почему сила воли не решает проблему	11
Модель «Триггер → Дискомфорт → Побег → Облегчение»	12
Глава 2. 7 типичных причин прокрастинации	13
1) Страх ошибки и оценки	14
2) Перфекционизм	15
3) Скука и отсутствие интереса	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Роберт Стен

Прокрастинация диагностика и причины

Прокрастинация: диагностика и причины

Мощная книга-практикум

Тесты • карты триггеров • план на 7 дней

Как пользоваться книгой

Эта книга устроена как инструмент. Вы не просто читаете – вы отмечаете, отвечаете на вопросы и собираете свой личный «профиль прокрастинации».

Шаг 1. Пройдите тест (глава 3). Это 10–15 минут.

Шаг 2. Выберите 1–2 основных причины прокрастинации (глава 2).

Шаг 3. Заполните «Карту триггеров» (глава 4) – это ваш главный документ.

Шаг 4. Возьмите 2–3 приёма из главы 5–7 и запустите план на 7 дней (глава 8).

Важно: цель книги – не «вылечить лень навсегда», а сделать так, чтобы вы стабильно начинали и завершали важные дела, даже если мотивации нет.

Что вам понадобится

Ручка и бумага (или заметки/таблица в телефоне).

Один проект или дело, которое вы откладываете.

15 минут в день в течение недели для внедрения.

Введение

Прокрастинация – это не «леность характера». Чаще это разумная (хотя и вредная) стратегия мозга: он избегает дискомфорта здесь и сейчас. Проблема в том, что долгосрочно вы платите дороже: тревогой, виной, потерей времени и снижением самооценки.

У прокрастинации есть «механика». Если вы поймёте, где именно она включается, вы сможете менять не себя целиком, а один элемент системы: задачу, среду, ожидания, уровень энергии или способ старта.

В этой книге мы сделаем три вещи:

- 1) найдём ваш тип прокрастинации;
- 2) определим ваши триггеры;
- 3) соберём минимальный план, который работает в реальной жизни.

Глава 1. Что такое прокрастинация на самом деле

Прокрастинация – это не просто «не делать». Это перенос важного дела на потом, несмотря на то, что вы понимаете последствия. Обычно вместо важного появляются действия-заменители: мелкие задачи, бесконечная подготовка, проверки, соцсети, «псевдоработа».

Три признака прокрастинации

Дело важно для вас (или имеет последствия).

Вы откладываете его регулярно, а не один раз.

Вы испытываете внутреннее напряжение (вина/тревога/раздражение), но всё равно откладываете.

Почему сила воли не решает проблему

Сила воли помогает один раз. Но прокрастинация – повторяющийся сценарий. Если вы каждый день «ломаете себя», вы быстро выгораете. Гораздо эффективнее – снизить сопротивление и сделать старт лёгким. Мы будем работать именно так.

Модель «Триггер → Дискомфорт → Побег → Облегчение»

Триггер: вы видите задачу или вспоминаете о ней.

Дискомфорт: страх, скука, неопределённость, усталость, давление.

Побег: переключение на более лёгкое/приятное/понятное действие.

Облегчение: мозг фиксирует «спасение» – и повторит сценарий снова.

Ваша задача – вмешаться в эту цепочку в одном-двух местах. Например: сделать задачу понятной, уменьшить её, упростить старт, убрать отвлекающие факторы, дать себе буфер энергии.

Глава 2. 7 типичных причин прокрастинации

Ниже – причины, которые встречаются чаще всего. Отметьте те, которые похожи на вас.

1) Страх ошибки и оценки

Вы откладываете, потому что результат может быть неидеальным, вас могут оценить, раскритиковать или вы сами разочаруетесь. Прокрастинация даёт иллюзию защиты: «если не начинал – не проиграл».

2) Перфекционизм

Перфекционизм часто маскирует страх. Планка слишком высока, а старт кажется бессмысленным: «или идеально, или никак». В итоге – никак.

3) Скука и отсутствие интереса

Задача кажется пустой, рутинной, «не моей». Мозг ищет более яркий стимул. В этом случае важна либо связь со смыслом, либо игровые элементы и короткие блоки.

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.