

НЕ ЖДИ

ПОНЕДЕЛЬНИКА

Как перестать откладывать
и начать действовать

Никита Назаренко

Никита Назаренко

Не жди понедельника: как перестать откладывать и начать действовать

<https://litres.ru/73930256>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы замечали, что самые важные дела часто откладываются на «когда-нибудь потом»? Это не лень. Это страх, усталость и бесконечное «с понедельника начну». Никита Назаренко, психолог и исследователь привычек, прошёл через это сам. В своей книге он собрал 7 методов, которые реально работают (проверено на себе и героях книги). Без самобичевания, без токсичной продуктивности — с пониманием, поддержкой и лёгкой улыбкой. Вы узнаете про «лягушек» Брайана Трейси, технику Pomodoro и эксперимент The Guardian. Сможете завести трекеры и чек-листы, чтобы начать действовать. Хватит откладывать жизнь на завтра. Откройте книгу — и убедитесь сами.

Содержание

От автора	4
Введение: Почему мы откладываем жизнь на завтра	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Не жди понедельника: как перестать откладывать и начать действовать

От автора

Привет. Меня зовут Никита.

Так продолжалось несколько дней. Я придумывал отговорки, искал вдохновение, ждал подходящего момента. «С понедельника начну», — говорил я себе. Прошёл понедельник, потом ещё один, а воз и ныне был там. Я боялся. Боялся, что напишу ерунду. Боялся, что читатель зевнёт на второй странице. Боялся, что я вообще не тот человек, который должен писать книги о продуктивности, — ведь я сам прокрастинирую.

А потом я понял то, о чём теперь хочу рассказать вам. Нельзя перестать бояться до того, как начнёшь. Можно только начать — и тогда страх уйдёт. Не сразу. Не полностью. Но он отступит ровно настолько, чтобы сделать следующий шаг.

Я применил метод, который описан в первой главе. Я сказал себе: «Никита, просто напиши один абзац. Без претензий. Что угодно». Я написал. Потом ещё один. А к вечеру сидел с чашкой остывшего кофе и понимал: процесс пошёл.

Книга, которую вы держите в руках, родилась не из дисциплины и не из силы воли. Она родилась из одного маленького шага.

Эта книга — не академический труд. Я не профессор. Я такой же человек, как и вы: иногда ленюсь, иногда залипаю в телефон, иногда откладываю важное на завтра. Но именно поэтому я знаю, о чём говорю. Я прошёл этот путь сам и собрал всё, что сработало: техники, истории реальных людей, научные данные (в меру, чтобы не усыпить вас терминами) и немного юмора, потому что без юмора говорить о прокрастинации просто грустно.

Здесь семь шагов. Вы можете читать по главе в день и сразу пробовать. Можете проглотить за вечер. Можете возвращаться к отдельным главам, когда потребуется. Это не инструкция к идеальной жизни. Это набор инструментов. Берите те, которые подходят именно вам.

Спасибо, что дали мне шанс. Надеюсь, эта книга поможет вам сделать тот самый первый шаг, которого вы, возможно, ждали слишком долго.

Погнали.

Никита Назаренко

Ставрополь, 2025

Введение: Почему мы откладываем жизнь на завтра

Знакомо ли вам это состояние? На календаре десять несделанных задач, дедлайн дышит в затылок, а вы третий час подряд смотрите видео про ремонт яхт или читаете статью о пользе авокадо. Вы не одиноки. Прямо сейчас миллионы людей занимаются тем же самым.

Кстати, меня зовут Никита, и я автор этой книги. Я расскажу вам кое-что смешное. Знаете, что я делал вместо того, чтобы писать эти страницы? Правильно. Я прокрастинировал. Я сидел перед пустым экраном и думал: «А как это вообще — донести мысль? А вдруг читателю будет скучно? А что если меня воспримут как очередного дилетанта? А вдруг книга получится бесполезной?» Я перебирал формулировки. Я ходил за кофе. Я открывал ноутбук и закрывал. Я делал вид, что «обдумываю концепцию», хотя на самом деле просто боялся.

А потом я сделал простую вещь — применил один из методов, которые мы будем разбирать в этой книге. Я перестал думать о том, как написать целую книгу. Я сказал себе: «Никита, просто напиши один абзац. Самый простой. Без претензий на гениальность». И знаете что? Абзац написался. За ним — второй. А к вечеру черновик уже дышал. Эта книга

родилась не из того, что я «собрался». Она родилась из метода, который обманул мой страх. И я хочу, чтобы этот метод сработал и для вас.

В интернете нас часто кормят идеей, что прокрастинация — это синоним лени. Мол, соберись, тряпка, просто начни делать. Но наука говорит об обратном. Исследователи всё чаще сходятся во мнении: прокрастинация — это не проблема тайм-менеджмента. Это проблема управления эмоциями.

Мы откладываем дела не потому, что не умеем планировать. Мы откладываем их, потому что задача вызывает у нас страх, скуку, тревогу или чувство некомпетентности. Мозг воспринимает неприятное дело как угрозу и «спасает» нас, предлагая лёгкий дофамин от листания соцсетей.

Эта книга — не очередной список очевидных советов в духе «просто выключи телефон». Мы не будем учить вас быть сверхчеловеком, который всё успевает в 5 утра. Мы пойдём другим путём. Мы разберём работающие системы, которыми пользуются реальные люди: от создателя метода Pomodoro до журналистов, ставивших эксперименты над собой.

Вы узнаете 7 конкретных шагов. Вы прочитаете истории поражений и побед. И, возможно, впервые за долгое время вы не будете себя ругать. Потому что с вами всё в порядке. Просто ваш подход к делам требует небольшой настройки.

Готовы? Тогда начнём.

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.