

12+

Ринат Баширов



# КАК НАЧАТЬ, КОГДА ТЫ ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЕШЬ

Личный опыт борьбы с прокрастинацией  
и поиска своего пути

Ринат Баширов

**Как начать, когда ты постоянно  
откладываешь. Личный опыт  
борьбы с прокрастинацией  
и поиска своего пути**

«Издательские решения»

## **Баширов Р.**

Как начать, когда ты постоянно откладываешь. Личный опыт борьбы с прокрастинацией и поиска своего пути / Р. Баширов — «Издательские решения»,

Эта книга — честная история человека, который долго откладывал перемены в жизни. Подработки, физический труд, попытки найти себя в интернете, интерес к блогерству и желание вырваться из постоянной усталости — всё это сопровождалось сомнениями и поиском своего пути. Книга написана простым языком для тех, кто тоже чувствует, что застрял между мыслями о переменах и реальными действиями.

© Баширов Р.

© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Когда ты застрял между «надо» и «не начинаю»	7
Глава 2. Почему я всё время откладывал	8
Глава 3. Попытки в интернете	9
Глава 4. Моя обычная реальность	10
Глава 5. Почему всё снова возвращалось к откладыванию	11
Глава 6. Обычные дни, из которых всё складывалось	12
Глава 7. Почему интернет казался выходом	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Как начать, когда ты  
постоянно откладываешь  
Личный опыт борьбы с  
прокрастинацией и поиска своего пути**

**Ринат Баширов**

© Ринат Баширов, 2026

ISBN 978-5-0070-1734-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Эта книга не написана экспертом.

Это личная история человека, который долго не мог понять, куда двигаться: в жизни, в работе, в зарботке.

Подработки, физическая работа, попытки найти себя в интернете — всё это чередовалось с периодами, когда казалось, что ничего не меняется.

Главная проблема была не в отсутствии денег.

А в состоянии, когда ты постоянно откладываешь и не можешь начать.

## **Глава 1. Когда ты застрял между «надо» и «не начинаю»**

Есть состояние, когда ты вроде бы понимаешь, что нужно что-то делать...

Но не делаешь.

Ты откладываешь. Потом ещё раз. Потом ещё.

И в какой-то момент это становится нормой.

## Глава 2. Почему я всё время откладывал

Я долго думал, что проблема во мне.  
Что я просто ленивый.

Но потом начал замечать странную вещь.

Когда дело касалось физической работы — я мог работать.

Да, было тяжело. Да, уставал. Но делал.

А когда нужно было начать что-то новое самому — я зависал.

Сидел, думал, смотрел, откладывал.  
И ничего не начинал.

## **Глава 3. Попытки в интернете**

Интернет казался выходом.

Думал, что там проще.

Начинал смотреть видео, читать, пробовать разобраться.

Но быстро появлялось чувство перегруза.

Слишком много информации.

Слишком много вариантов.

И в итоге я снова ничего не делал.

## Глава 4. Моя обычная реальность

Если честно, у меня не было стабильного пути.

Я работал в разных местах.

Где-то это была физическая работа, где нужно просто тянуть день.

Где-то производство, где всё повторяется одинаково.

Где-то временные подработки.

Иногда я уходил не потому, что нашёл что-то лучше.

А просто потому что дальше не тянул или не видел смысла оставаться.

Потом снова начиналось то же самое — поиск чего-то нового.

И так по кругу.

## **Глава 5. Почему всё снова возвращалось к откладыванию**

Самое неприятное было не то, что работа тяжёлая.

А то, что даже когда появлялись мысли «надо что-то менять» — я не мог начать.

Сначала откладывал на завтра.

Потом ещё на один день.

Потом это становилось привычкой.

И в какой-то момент ты уже не замечаешь, как просто стоишь на месте.

## **Глава 6. Обычные дни, из которых всё складывалось**

Если честно, большинство моих дней выглядели одинаково.

Просыпаешься — уже немного устал.  
Думаешь, что сегодня надо что-то изменить.  
Но дальше день просто начинает идти сам по себе.

Иногда работа. Иногда подработка. Иногда вообще ничего конкретного.

Бывало, что я выходил на работу без особого настроения, просто потому что нужно.

Физическая работа — она в этом плане понятная. Ты делаешь, и день проходит.

Но когда появлялось свободное время — начиналось самое трудное.

Ты вроде бы свободен, но не знаешь, за что взяться.

Смотришь телефон, видео, какие-то идеи про заработок, про интернет, про возможности.

И вроде всё выглядит интересно, но внутри нет ясного первого шага.

И в итоге день просто заканчивается.

## Глава 7. Почему интернет казался выходом

Наверное, как и многие, я начал смотреть в сторону интернета потому, что устал от обычных подработок.

Когда постоянно работаешь физически, особенно на временных работах, внутри появляется мысль: «неужели вся жизнь будет вот так?»

И тогда интернет начинает казаться чем-то другим.

Кажется, что там больше свободы.

Что можно работать без тяжёлой физической нагрузки.

Что можно наконец выбраться в более нормальную жизнь.

Я смотрел видео про заработок, читал статьи, пытался понять, чем вообще можно заниматься.

Иногда даже появлялось ощущение мотивации.

Казалось: всё, сейчас начну.

Но потом происходило одно и то же.

Слишком много информации.

Слишком много советов.

Слишком много разных путей.

Один говорит идти во фриланс.

Другой — учить программирование.

Третий — запускать бизнес.

Четвёртый — работать над мышлением.

## **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.