

Оксана Макарова

**Почему мы всё
откладываем:
ловушка "завтра"**

Оксана Макарова

**Почему мы всё откладываем:
ловушка "завтра"**

«Автор»

2026

Макарова О.

Почему мы всё откладываем: ловушка "завтра" / О. Макарова —
«Автор», 2026

Вы снова обещаете себе начать новую жизнь «завтра»? Эта ловушка кажется уютной, пока не превращается в болото сожалений. Но проблема не в вашей силе воли. Проблема в механизме защиты, который построил ваш мозг, пытаясь уберечь вас от боли возможного провала. В книге-наблюдении «Почему мы всё откладываем: ловушка "завтра"» я выступаю не как строгий психолог, а как внимательный спутник. Мы снимем маски, за которыми вы прячетесь. Это не сборник скучных советов. Вы узнаете химию мозга, заставляющую выбирать котиков вместо работы, и освоите искусство декомпозиции («как съесть слона»). Главное — вы заберете с собой Правило двух минут. Инструмент настолько простой, что у вашего внутреннего саботажника просто не останется аргументов против. Эта книга займет ровно столько времени, сколько нужно, чтобы выпить чашку кофе. Но эффект от неё продлится всю жизнь. Пора выйти из режима ожидания и нажать кнопку «Старт».

© Макарова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение: Почему вы всё еще здесь?	6
Часть 1. Иллюзия контроля	7
Глава 1. Завтра - самый загруженный день недели	7
Глава 2. Главный страх прокрастинатора (Спойлер: это не дедлайн)	8
Глава 3. Дофаминовая петля: почему котики интереснее работы	9
Глава 4. Парадокс выбора	10
Ч	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Оксана Макарова

Почему мы всё откладываем: ловушка "завтра"

Глава

О механизме прокрастинации без сложных терминов

Введение: Почему вы всё еще здесь?

Вы открыли эту книгу. Скорее всего, вы сделали это, чтобы не делать что-то другое. Возможно, вы должны были закончить отчет, обратиться или позвонить неприятному человеку. Но вместо этого вы читаете эти строки.

Вы не одиноки. Миллионы людей по всему миру прямо сейчас прокрастинируют. Они смотрят в потолок, листают ленту новостей или бесконечно пьют чай. Мы привыкли считать это ленью или слабостью воли. Но это не так.

Это ловушка. Ловушка под названием «завтра». И эта книга — не сборник скучных советов «как стать продуктивным». Это честный взгляд на то, как мы сами себя обманываем. Мы не будем вас лечить или заставлять меняться. Мы просто посмотрим на это со стороны.

В конце этой книги есть простой тест. Если вы пройдете его честно, вы узнаете свой точный тип прокрастинатора. И поверьте, результат вас удивит. Но чтобы понять тест, нужно дочитать до конца.

Часть 1. Иллюзия контроля

Глава 1. Завтра - самый загруженный день недели

Вспомните свой вчерашний вечер. Вы лежали в кровати и думали: «Завтра я встану пораньше и всё сделаю». Знакомо? Это главный самообман человечества.

«Завтра» — это идеальный день. В нем нет усталости, нет срочных звонков и плохого настроения. Там живет супергеройская версия вас. Проблема в том, что завтра никогда не наступает. Как только оно становится «сегодня», оно тут же обрастает проблемами.

Мы верим, что завтра у нас будет больше сил, времени и вдохновения. Это иллюзия контроля. Мы думаем, что управляем временем, хотя на самом деле время управляет нами.

А что, если я скажу вам, что «завтра» — это не просто слово? Это конкретный механизм в вашем мозгу, который защищает вас от реальности?

Глава 2. Главный страх прокрастинатора (Спойлер: это не дедлайн)

Все думают, что мы боимся дедлайнов. Это неправда. Главный страх прокрастинатора — это **страх оценки**. Страх того, что результат будет неидеальным и кто-то (или мы сами) скажет: «Ну и зачем ты вообще это начал?».

Проще не начинать вовсе. Проще сделать вид, что задачи не существует.

Вы не пишете статью не потому, что нет идей, а потому что боитесь написать плохую статью.

Вы не идете в спортзал не потому, что устали, а потому что боитесь выглядеть нелепо среди подтянутых людей.

Вы не звоните клиенту не потому, что заняты, а потому что боитесь услышать отказ.

Прокрастинация — это способ избежать боли от возможного провала прямо сейчас.

Но почему тогда мы так легко делаем то, что нам нравится? Например, смотрим сериал или играем в игру? Ответ кроется в химии мозга и понятии «мгновенное вознаграждение». Об этом — в следующей главе.

Глава 3. Дофаминовая петля: почему котика интереснее работы

Представьте двух людей. Первый должен написать сложный код. За это он получит деньги через месяц. Второй должен нажать на кнопку и получить вкусную конфету прямо сейчас. Кто победит в этой гонке? Конечно, второй.

Наш мозг эволюционировал так, чтобы ценить немедленное удовольствие выше отложенного. Социальные сети, видеоигры и смешные видео с котиками дают нам быстрый дофаминовый всплеск. Работа над сложным проектом — это стресс и напряжение сейчас ради выгоды потом. Мозг говорит: «Зачем мне этот стресс? Давай лучше посмотрим еще одно видео».

Прокрастинация — это когда мы выбираем маленькое удовольствие сейчас вместо большого счастья потом.

Вы думаете, что просто ленивы? Нет. Вы просто очень эффективно избегаете дискомфорта с помощью технологий. Но есть еще одна причина, почему вы откладываете дела на потом. И она гораздо глубже страха оценки или дофамина.

Глава 4. Парадокс выбора

и почему вы до сих пор не закрыли эту книгу

В современном мире у нас слишком много вариантов. Раньше у человека был один путь: стать охотником или земледельцем. Сегодня перед вами тысячи дорог: курсы программирования, изучение китайского, йога, рисование... Вы хотите всё и сразу.

Когда вариантов слишком много, мозг впадает в ступор. Он боится выбрать неверный путь и потратить жизнь впустую. Проще не выбирать вообще. Проще оставить всё как есть и ничего не менять.

Вы читаете эту книгу вместо работы еще и потому, что ваш мозг перегружен информацией о том, как *надо*жить правильно. Вы ищете идеальный ответ там, где его нет.

Мы разобрали симптомы: страх оценки, дофаминовую петлю и паралич выбора. Но мы еще не добрались до корня проблемы. В чем истинная причина того, что вы откладываете жизнь на потом? В следующей части книги мы заглянем в самую суть ловушки «завтра». Мы поговорим о том, как наш мозг защищает нас от взросления и почему прокрастинация — это на самом деле форма самосаботажа ради сохранения зоны комфорта. Вы готовы узнать правду о себе?

Переход к покупке полной версии

Ч

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.