

A surreal painting depicting a wooden desk in the foreground. On the desk lies an open book with text, a small globe on a stand, and a brass desk lamp with a white bulb. The desk is positioned on a high vantage point, looking out over a lush green landscape that meets a vast, blue ocean with white-capped waves. The sky is filled with large, billowing white and grey clouds, and several birds are seen in flight. On the left side of the frame, there are vibrant autumn leaves and flowers. The overall style is painterly and atmospheric.

Любовь Знойная

**50 оттенков твоей лени:
Практическое руководство по
оправданию собственного
безделья и превращению его в
источник дохода-Книга о
самообмане и о том, как
принимать правильные решения**

18+

Любовь Знойная

**50 оттенков твоей лени:
Практическое руководство
по оправданию собственного
безделья и превращению
его в источник дохода-Книга
о самообмане и о том, как
принимать правильные решения**

«Автор»

2026

Знойная Л.

50 оттенков твоей лени: Практическое руководство по оправданию собственного безделья и превращению его в источник дохода-
Книга о самообмане и о том, как принимать правильные решения /
Л. Знойная — «Автор», 2026

Ты устал от бесконечной гонки за «лучшей версией себя»? Чувствуешь вину за каждый съеденный круассан и час безделья? Думаешь, что все вокруг успешны, а ты — вечный неудачник? Остановись. Возможно, проблема не в тебе, а в том, что ты слишком честен с собой. Эта книга — дерзкое руководство по экологичному самообману. Она перевернёт твоё представление о «правильных решениях» и объяснит, почему постоянное самокопание и бесконечная рефлексия ведут в тупик. Автор, профессиональный циник и знаток человеческой психики, докажет: чтобы выжить в этом хаосе, нужно освоить искусство утешительной лжи — не окружающим, а самому себе. На этих страницах ты узнаешь: как превратить прокрастинацию в секретное оружие продуктивности; почему твоя лень — это эволюционное преимущество; как договориться с внутренним критиком, чтобы он наконец заткнулся; как оправдать любой провал и выйти сухим из воды; почему в отношениях полезно иногда врать во спасение. Хватит страдать — начни врать себе с умом!

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Любовь Знойная

50 оттенков твоей лени: Практическое руководство по оправданию собственного безделья и превращению его в источник дохода-Книга о самообмане и о том, как принимать правильные решения

Глава

Предисловие: Почему ваш мозг — это политик, а не ученый

Здравствуйте. Меня зовут... а, неважно. Сегодня я ваш анонимный друг, который не будет вас осуждать за съеденный ночью кусок торта. Знаете, почему? Потому что я, в отличие от вашего фитнес-браслета, знаю правду: вы не принимаете решения. Вы их просто оформляете задним числом.

Давайте проведем эксперимент. Прямо сейчас выберите, почему вы читаете это предисловие:

- а) Вы хотите стать лучше и ищете мудрость.
- б) Вы увидели смешное название и надеетесь на вечерний троллинг мозга.
- в) Вы случайно ткнули в экран пальцем, пока ели шаурму.

Если вы выбрали «а» или «б», поздравляю: вы только что соврали себе в масштабе небольшого землетрясения. Скорее всего, было «в» или вариант «г» (вам просто скучно в туалете).

Наш мозг — не суперкомпьютер, вычисляющий истину. Это продажный политик, который уже проголосовал за «лежать на диване», а теперь судорожно ищет рациональные аргументы, почему это — лучшее карьерное решение за последние десять лет.

Эта книга не о том, как перестать врать себе. О нет. Перестать врать себе — это верный способ впасть в депрессию уже к полудню понедельника. Эта книга о том, как делать это филигранно. Как превратить ложь из «я толстый и глупый» в «я нахожусь в процессе набора стратегической массы и перезагрузки нейронных связей».

Мы поговорим о том, почему ваш «правильный выбор» обычно пахнет чужими ожиданиями. И почему иногда лучше быть счастливым идиотом, чем несчастным гением.

Пристегните ремни. Мы отправляемся в путешествие по закоулкам вашего самообмана. Если к концу книги вы научитесь с невозмутимым лицом объяснять свои провалы «сложной рыночной конъюнктурой» и при этом искренне в это верить — я выполнил свою миссию.

Надеюсь, вы сидите удобно. Потому что вставать и что-то менять мы не будем. Мы просто научимся лучше об этом рассказывать.

Глава 1. «Я подумаю об этом завтра»: Прокрастинация как высшая форма стратегии

С детства нам внушали: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». И вот вам сорок лет, вы в депрессии, потому что переделали все дела, а смысла жизни не прибавилось.

Правда: Прокрастинация — это естественный фильтр реальности.

Давайте честно. 90% дел, которые мы записываем в ежедневники, созданы, чтобы мы чувствовали себя занятыми, а не продуктивными. Вы правда думаете, что Вселенная рухнет, если вы не разберете папку «Всякое» на рабочем столе?

Инструкция по правильному вранью здесь:

Если вы откладываете дело уже третий месяц, прекратите говорить: «Я ленивая сволочь». Начните говорить: «Я провожу долгосрочное стресс-тестирование важности этой задачи. Если она не выдерживает проверку временем, она не достойна моего гения».

Был у меня клиент, назовем его Вася. Вася не мог заставить себя написать квартальный отчет. Он называл себя прокрастинатором. Мы провели перепись населения его мозга. Выяснилось, что Вася не тупица. Вася — бунтарь. Отчет был тупым, цифры — липовыми, а начальник все равно его не читал. Васин мозг, в отличие от Васи, это понимал и объявлял итальянскую забастовку.

Мы переименовали прокрастинацию в «режим фоновой обработки данных». И о чудо! Пока Вася «фоновал», он придумал, как автоматизировать отчет за 5 минут с помощью Python. Он не стал работать усерднее. Он стал работать хитрее, а героическую лень назвал «оптимизацией бизнес-процессов».

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.