



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

<https://litres.ru/74284187>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.	9

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 ре-

альности.

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.