



No more mondays

Lauren Gray

Lauren Gray

No more Mondays

«Автор»

2026

Gray L.

No more Mondays / L. Gray — «Автор», 2026

Хватит откладывать на понедельник: пошаговый гид по выходу из ступора. Знакомая ситуация? Нужно сдавать проект или сделать важный звонок, но вместо этого вы уже три часа листаете ленту соцсетей. Внутри растёт паника, а тяжелое чувство вины буквально парализует. У нас для вас отличная новость: вы не ленивый человек! Это обычная защитная реакция вашего мозга. Эта книга — короткое, понятное и максимально практичное руководство без «воды» и заумных научных терминов. Вы узнаете, как устроена ваша голова, почему вас «клинит» перед сложными задачами и как перехитрить собственный мозг всего за пару минут с помощью простых техник, пошаговых планов и готовых чек-листов. Сделайте один маленький шаг к продуктивности без стресса прямо сейчас!

© Gray L., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Lauren Gray

No more Mondays

Глава

Введение: Почему ты не ленивый, а просто уставший

Привет! Раз ты открыл эту книгу, скорее всего, прямо сейчас у тебя есть дело, которое нужно было сделать еще вчера. Или неделю назад. Но вместо этого ты листаешь ленту, убираешься в комнате (хотя обычно этого не делаешь) или просто смотришь в потолок с тяжелым чувством вины.

У меня для тебя отличная новость: ты не ленивый.

Лень — это когда тебе абсолютно всё равно на результат. Прокрастинация — это когда тебе очень важно сделать дело, но внутри как будто заклинило тормоза. Это не порок характера и не отсутствие силы воли. Это просто защитная реакция твоего мозга. В этой книге мы не будем себя ругать. Мы разберем твою голову как понятный механизм, снимем ментальный блок и вернем тебе контроль над твоим временем. Без стресса и насилия над собой.

Глава 1. Анатомия ступора: Что происходит в голове, когда мы залипаем в рилсы

Давай честно: наш мозг — тот еще древний консерватор. Его главная задача — выжить и сохранить энергию. Когда перед тобой встает сложная, непонятная или скучная задача (например, написать отчет, подготовить проект или сделать сложный звонок), мозг видит в этом угрозу.

Внутри твоей черепной коробки начинается жесткая битва между двумя персонажами:

Рациональный Взрослый: Он понимает, что проект нужно сдать, иначе будут проблемы.

Внутренний Обезьян: Он хочет радоваться, смотреть мемы, пить кофе и получать дофамин (гормон удовольствия) прямо сейчас.

Когда задача кажется слишком большой или страшной, «Взрослый» пугается, а «Обезьян» перехватывает руль и увозит тебя на YouTube смотреть ролики про капибар. Ты получаешь секундное удовольствие, за которым тут же прилетает волна вины и тревоги.

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.