

СТОП- ПРОКРАСТИНАЦИЯ

«завтра»

Как обмануть мозг
и начать действовать по методике КПТ

16

протоколов

7

глав

10

минут на старт

ПОШАГОВЫЕ ПРОТОКОЛЫ И СХЕМЫ ЗАПОЛНЕНИЯ

Не про тайм-менеджмент · про эмоции

ИРИНА БОВДУР

КПТ-психолог · HR-эксперт

Ирина Бовдур

Карманный психолог.

Стоп-Прокрастинация

<https://litres.ru/74339839>

SelfPub; 2026

Аннотация

Свободный час есть. Задача понятна. И вы не делаете.

Вместо этого — почта, порядок на столе, чайник во второй раз за полчаса.

К вечеру задача не сдвинулась, зато появилось знакомое чувство вины.

Завтра всё повторится.

Дело не в лени и не в слабой воле. Прокрастинация — это способ регуляции

эмоций: переключение мгновенно снимает дискомфорт от задачи, и мозг

запоминает его как решение. Именно поэтому не помогает тайм-менеджмент.

Планировщики решают проблему времени, а у вас проблема с тем,

что вы чувствуете, когда открываете задачу.

Автор — психолог когнитивно-поведенческого направления и HR-эксперт

с пятнадцатилетним опытом. В книге — 16 протоколов с пошаговыми

инструкциями и схемами заполнения: разбор мыслей-разрешений,

которыми мозг вас уговаривает, декомпозиция задач до подъёмного размера,

поведенческие эксперименты для проверки убеждений.

Без воды и мотивационных лозунгов. Только механика и то, что делать прямо сейчас.

Ирина Бовдур

Карманный психолог.

Стоп-Прокрастинация

КАРМАННЫЙ ПСИХОЛОГ СТОП-ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Как обмануть мозг и начать действовать по методике КПП

Ирина Бовдур

КПП-психолог, HR-эксперт

Дело не в дисциплине

Вы знаете, что нужно сделать. Знаете, как это сделать. У вас есть время — вот прямо сейчас есть свободный час.

И вы не делаете.

Вместо этого вы отвечаете на письма, которые могли бы подождать. Наводите порядок на рабочем столе. Читаете статью, которая «пригодится по теме». Ставите чайник во второй раз за полчаса.

К вечеру задача не сдвинулась, зато появилось знакомое ощущение — смесь усталости, вины и раздражения на себя. Вы даёте себе слово: завтра с утра, первым делом.

Завтра повторяется то же самое.

...

Если это про вас, у меня две новости, и обе важные.

Первая: дело не в лени и не в слабой воле. Прокрастинация — не дефект характера. Это способ регуляции эмоций, который сформировался у вас, потому что он работает. Плохо, дорого, но работает — иначе вы бы им не пользовались.

Вторая: именно поэтому не помогает тайм-менеджмент. Планировщики, матрицы приоритетов и метод помидора решают задачу организации времени. А у вас проблема не со временем. У вас проблема с тем, что вы чувствуете, когда открываете задачу.

Эта книга — про вторую проблему.

Что здесь будет

Мы разберём механику откладывания по шагам: что происходит в тот момент, когда вы решаете «сделаю потом», и почему это решение принимается быстрее, чем вы успеваете подумать.

Разберём страх неудачи и страх успеха — два двигателя прокрастинации, о втором из которых почти не говорят, хотя он встречается не реже первого.

Соберём коллекцию мыслей-разрешений — тех самых фраз, которыми мозг уговаривает вас отложить, причём звучат они разумно.

И главное: научимся разбирать задачу так, чтобы её можно было начать. Не «поднять себя пинками», а снизить порог входа до уровня, на котором сопротивление перестаёт работать.

Как читать

Книга построена как последовательность протоколов. У каждого есть номер, пошаговая инструкция и схема заполнения. Их можно выполнять прямо здесь или перенести в заметки телефона.

Читать подряд необязательно, но полезно: главы опираются друг на друга. Если времени мало, начните с главы 4 — там разбор мыслей-разрешений, которые запускают откладывание, и он даёт эффект быстрее всего.

Одно правило: не читайте больше одной главы в день без выполнения хотя бы одного протокола. Иначе книга превратится в ещё один способ не делать то, что нужно, — и это, поверьте, самая распространённая судьба книг о прокрастинации.

Когда книги недостаточно

Прокрастинация хорошо поддаётся самостоятельной работе. Но если вы замечаете, что не можете начать не только рабочие задачи, но и обычные бытовые дела, что пропал интерес ко всему, нарушен сон и держится подавленное настроение — это может быть не прокрастинация, а депрессивное состояние. В этом случае нужен специалист: техники из этой книги здесь будут работать плохо, потому что бьют мимо причины.

Короткая проверка

Отметьте утверждения, которые про вас.

[] Я откладываю именно важные задачи,

а мелкие делаю сразу

[] Я работаю лучше всего в последний момент — и считаю это своей особенностью

[] Перед началом сложной задачи мне физически некомфортно

[] Я много готовлюсь, но долго не приступаю

[] После откладывания я ругаю себя, и это не помогает

[] Я пробовал(а) системы планирования, и они не прижились

Четыре отметки и больше — эта книга для вас, и вы, скорее всего, уже перепробовали не то. Пойдём по порядку.

Глава 1. Почему тайм-менеджмент бессилен

Начнём с разбора того, что вы уже пробовали. Понять, почему это не сработало, важнее, чем получить ещё один метод: иначе новый инструмент повторит судьбу предыдущих.

Ошибка в постановке диагноза

Тайм-менеджмент решает конкретную задачу: у человека много дел и мало времени, нужно расставить приоритеты и уложиться.

Это хорошая задача, и для неё придуманы хорошие инструменты. Матрица важности и срочности, блоки времени в календаре, правило двух минут, метод помидора. Всё это работает — если проблема действительно в организации вре-

мени.

Теперь честный вопрос. Когда вы в последний раз не сделали важную задачу потому, что у вас физически не было на неё времени?

Обычно ответ звучит примерно так: время было. Час был, два было. Просто он ушёл на что-то другое.

Значит, дело не в дефиците времени. И тогда инструмент, который распределяет время, бьёт мимо цели. Это как лечить головную боль от недосыпа обезболивающим: иногда помогает на час, причину не трогает.

Что происходит на самом деле

Разберём момент откладывания по секундам. Он короткий — обычно занимает меньше трёх секунд — и потому не осознаётся.

Вы вспоминаете о задаче или открываете её.

Возникает телесная реакция: тяжесть в груди, напряжение в плечах, лёгкая тошнота, «сжатие» где-то внутри. У всех по-разному, но реакция есть всегда.

Эта реакция неприятна. Психика немедленно ищет способ её прекратить.

Находится способ: переключиться на что-то другое.

Вы переключаетесь. Дискомфорт исчезает мгновенно.

Мозг фиксирует: переключение сработало. Запоминает как решение.

Обратите внимание на пятый и шестой шаги. Облегчение наступает немедленно и стопроцентно надёжно. Ни один

другой способ справиться с дискомфортом не даёт такой скорости и такой гарантии.

Именно поэтому прокрастинация закрепляется так прочно. Вы не «ленитесь» — вы применяете безотказно работающий метод регуляции эмоций. Проблема только в том, что он даёт облегчение сейчас и увеличивает дискомфорт потом.

ЦИКЛ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Задача → неприятное ощущение



Переключение



Мгновенное облегчение ← награда



«Способ работает, запоминаем»



Задача не сделана → тревога растёт



Следующий подход ещё труднее

Ключевой вывод, из которого дальше следует вся книга: прокрастинация — это не проблема управления временем. Это проблема управления дискомфортом.

Проверьте на себе

Вспомните последнюю задачу, которую вы отложили. Не думайте о том, почему вы её не сделали. Вспомните, что вы почувствовали телом в первые секунды, когда о ней поду-

мали. Скорее всего, вы обнаружите конкретное ощущение в конкретном месте. Вот от него вы и убегали.

Почему системы планирования не приживаются

Теперь понятно, почему очередной планировщик работает две недели, а потом оказывается заброшен. Разберём этот сценарий, он повторяется почти дословно.

Человек находит новую систему и испытывает подъём: наконец-то решение.

Первые дни работает отлично — но не из-за системы, а из-за новизны. Заполнять новый планировщик приятно, это само по себе занятие.

Через неделю новизна проходит. Планировщик становится обычным списком дел.

Список содержит ту самую задачу, от которой человек убегал. Ничего не изменилось: ощущение при взгляде на неё то же самое.

Человек снова переключается. Теперь ещё и на «оптимизацию системы».

Через месяц система заброшена. Вывод: «мне не подходит, я безнадёжен».

Заметьте, что происходит на четвёртом шаге. Система изменила форму записи задачи, но не изменила то, что человек чувствует при взгляде на неё. А убегает он именно от чувства.

Это не значит, что планировщики бесполезны. Это значит, что они решают другую задачу и должны подключаться

после того, как решена основная.

Три мифа, которые мешают

Миф первый: я просто ленивый

Самое разрушительное объяснение из всех возможных, и вот почему.

Лень — это отсутствие мотивации. Но прокрастинирующий человек мотивирован: он хочет сделать задачу, переживает из-за того, что не делает, и тратит на переживания больше сил, чем заняла бы сама работа.

Ленивому человеку не бывает плохо от того, что он ничего не делает. Прокрастинирующему бывает — и очень.

Плюс у ярлыка «ленивый» есть практическое следствие: он описывает личность, а не поведение. С личностью работать нельзя, можно только страдать. С поведением — можно.

Миф второй: мне нужно больше дисциплины

Дисциплина работает там, где есть навык и нет сильного эмоционального сопротивления. Она отлично помогает вставать в шесть утра, если вы нейтрально относитесь к раннему подъёму.

Против эмоционального избегания дисциплина слаба. Можно заставить себя сесть за стол — но нельзя заставить себя перестать испытывать тревогу при взгляде на задачу. А именно она и запустит переключение через десять минут.

Миф третий: я лучше работаю в последний момент

Очень распространённое убеждение, и оно частично правдиво: в дедлайне человек действительно работает. Но не

потому, что так лучше, а потому, что страх последствий наконец перевешивает страх начать.

Проверить легко. Сравните качество работы, сделанной за ночь, с качеством того, что вы делали спокойно и заранее. И отдельно посчитайте цену: сколько дней до дедлайна вы прожили с фоновой тревогой.

Обычно выясняется, что «лучше в последний момент» означает «только в последний момент я перестаю убегать».

История Дмитрия

Дмитрий, тридцать семь лет, руководитель отдела продаж. Обратился с формулировкой,

которую я слышу часто: «Мне нужна система, я перепробовал всё».

За два года он освоил четыре методики планирования, купил три курса

по продуктивности и вёл задачи в двух приложениях одновременно.

При этом квартальная стратегия, которую от него ждали, не была написана

уже пять месяцев.

Мы начали с простого вопроса.

— *Сколько времени займёт написать эту стратегию?*

— *Часов шесть-восемь. Может, день.*

— *Сколько свободных дней у вас было за пять месяцев?*

— *(пауза) Много. Каждые выходные, в общем-то.*

— *Что вы делали в эти выходные?*

— *Разное. Один раз перенастраивал систему задач, чтобы удобнее было.*

— *Что вы чувствуете прямо сейчас, когда мы говорим об этой стратегии?*

— *Сейчас? Как будто в груди сжалось. И раздражение*

— *что мы вообще об этом говорим.*

Вот и ответ. За пять месяцев у него были сотни свободных часов — и ни один инструмент планирования не помог, потому что каждый из них требовал одного и того же: открыть файл и столкнуться с ощущением сжатия в груди.

Разберём его ошибки — они типичны.

Ошибка первая: искал решение в организации времени, хотя времени было достаточно.

Ошибка вторая: оптимизация системы задач сама стала формой прокрастинации — она выглядит как работа и даёт облегчение.

Ошибка третья: объяснял происходящее ленью и отсутствием дисциплины, то есть свойствами личности, с которыми ничего нельзя сделать.

Ошибка четвёртая: ни разу не задал себе вопрос, чего именно он боится в этой конкретной задаче.

Ответ на четвёртый пункт мы нашли на второй встрече: стратегия должна была содержать прогноз по выручке. Про-

гноз мог не сбыться. За несбывшийся прогноз с него спросили бы лично.

Пять месяцев откладывания были не про лень. Они были про страх поставить свою подпись под цифрой, за которую придётся отвечать.

ПРОТОКОЛ 1. ДИАГНОСТИКА: ЧТО ИМЕННО ВЫ ОТКЛАДЫВАЕТЕ

Двадцать минут письменно. Выполняется один раз, результат используется дальше.

Цель — перестать говорить «я всё откладываю» и получить точную картину.

Выпишите всё, что вы откладываете прямо сейчас. Списком, без разбора.

Напротив каждого пункта отметьте, сколько времени он реально займёт. Честно.

Отметьте, сколько времени вы уже его откладываете.

Сравните две колонки.

Отметьте пункты, которые вы делаете легко, если они мелкие. Есть ли закономерность: откладывается сложное, значимое, оцениваемое?

Выберите один пункт — не самый страшный, а средний. С ним будем работать дальше.

ЧТО Я ОТКЛАДЫВАЮ

ЗАДАЧА ЗАЙМЁТ ОТКЛАДЫВАЮ УЖЕ

Что общего у отложенных задач:

☐ требуют решения, за которое отвечать

☐ результат будет кем-то оценён

☐ непонятно, с чего начинать

☐ большие и без чётких границ

☐ связаны с человеком, с которым сложно

☐ другое: _____

Задача для работы: _____

Почти всегда обнаруживается одно и то же: время, потраченное на откладывание, в десятки раз превышает время, которое заняла бы задача. Эта цифра — первое, что стоит увидеть.

ПРОТОКОЛ 2. КАРТА ТЕЛЕСНОГО СИГНАЛА

Пять минут. Выполняется в момент, когда вы поймали себя на откладывании.

Цель — научиться замечать то самое ощущение, от которого вы убегаете. Пока оно не осознано, убегание происходит автоматически.

Откройте задачу, которую откладываете. Просто открой-

те, ничего не делайте.

Замрите на тридцать секунд и просканируйте тело.

Найдите, где возникло напряжение или дискомфорт.
Грудь, живот, плечи, горло, челюсть.

Опишите ощущение одним-двумя словами: сжатие, тяжесть, пустота, дрожь.

Оцените силу от 0 до 10.

Назовите вслух: «Сейчас у меня сжатие в груди на шесть. Это сигнал избегания».

Ничего не делайте с задачей. На этом шаге цель — только заметить.

КАРТА СИГНАЛА

Задача: _____

Где в теле: _____

Какое ощущение: _____

Сила (0-10): _____

Что мне захотелось сделать вместо задачи:

Через сколько секунд появился этот импульс:

Почему это работает

Названное ощущение перестаёт управлять поведением

автоматически. Пока сигнал не осознан, между ним и переключением нет промежутка — рука сама тянется к телефону. Как только вы научились его замечать, появляется зазор в две-три секунды. В этом зазоре и происходит выбор.

Что запомнить

Прокрастинация — не проблема управления временем, а проблема управления дискомфортом.

Механизм: задача вызывает неприятное ощущение, переключение мгновенно его снимает, мозг запоминает переключение как решение.

Тайм-менеджмент не работает, потому что меняет форму записи задачи, а не то, что вы чувствуете при взгляде на неё.

Лень — отсутствие мотивации. Прокрастинация — избегание при наличии мотивации. Это разные вещи.

«Я лучше работаю в дедлайне» означает «только в дедлайне страх последствий перевешивает страх начать».

Первый шаг работы — научиться замечать телесный сигнал избегания.

Глава 2. Страх неудачи и страх успеха

У откладывания есть два двигателя. Про первый знают все, про второй почти не говорят — хотя он встречается не реже и работает изощрённее.

Страх неудачи: механика

Логика, которая кажется очевидной: человек боится сделать плохо, поэтому не делает вовсе. Но если разобрать точ-

нее, обнаружится кое-что важное.

Боятся не самой неудачи. Боятся того, что неудача будет означать.

Пока задача не начата, ваши способности не проверены. Вы можете быть кем угодно — в том числе очень хорошим специалистом, которому просто не хватило времени. Как только работа сделана и предъявлена, появляется факт. Факт может оказаться не таким, каким хотелось бы.

Откладывание защищает не от плохого результата. Оно защищает от информации о себе.

Самосаботаж как страховка

Отсюда вырастает механизм, который в психологии называют самоограничением или созданием препятствий. Человек заранее обеспечивает себе оправдание.

«Я делал это за одну ночь» — готовая формулировка на случай, если результат окажется слабым. Она защищает главное: способности остаются непроверенными. Проверенным оказывается только количество времени.

Формула звучит так: лучше считаться человеком, который не старался, чем человеком, который старался и не смог.

ДВА ИСХОДА ПРИ ОТКЛАДЫВАНИИ

Сделал за ночь, вышло плохо

→ «Понятно, времени не было»

→ способности не под вопросом

Сделал за ночь, вышло хорошо

→ «Каков я, даже за ночь справился»

→ двойная выгода

Готовился месяц, вышло плохо

→ «Значит, я правда не тяну»

→ вот этого и избегаем

Третий сценарий — единственный по-настоящему опасный. Именно его предотвращает откладывание, и делает это надёжно.

Перфекционизм как топливо

Страх неудачи усиливается многократно, если планка установлена высоко и не подлежит обсуждению.

Здесь возникает парадокс, который сбивает людей с толку. Перфекционист не может начать именно потому, что хочет сделать отлично. Пока работа не начата, она существует в идеальном виде — в замысле. Первая написанная строчка убивает идеальный замысел и заменяет его несовершенной реальностью.

Поэтому перфекционист откладывает старт, а не финал. Начать труднее, чем закончить: начало разрушает фантазию.

Страх успеха: механика

Про этот двигатель почти не пишут, а между тем он объясняет случаи, которые иначе выглядят необъяснимо: человек откладывает задачу, которая точно получится и точно принесёт пользу.

Разберём, чего именно бояться.

Повышение планки

Успешно сделанная работа не заканчивается. Она означает, что в следующий раз от вас будут ждать столько же или больше.

Для человека, который и так работает на пределе, успех — это не награда, а увеличение нагрузки. Психика это считает раньше, чем сознание, и включает тормоз.

Видимость

Успех делает заметным. Заметность означает оценку, сравнение, возможную критику. Для человека с высокой чувствительностью к оценке это прямая угроза.

Особенно ярко проявляется у тех, кто в детстве получал негативную реакцию на достижения: зависть сверстников, раздражение родителя, ярлык выскочки. Тогда усваивается правило: высовываться опасно.

Изменения, которых не просили

Успех тянет за собой перемены: новая должность, новые обязанности, переезд, изменение отношений. Человек может искренне хотеть результата и одновременно не хотеть того, что за ним последует.

Это не противоречие, а обычная амбивалентность. Проблема в том, что вторая часть обычно не осознаётся — и потому проявляется не как решение, а как необъяснимое торможение.

Лояльность своим

Тонкий механизм, который стоит назвать отдельно. Если успех означает уйти дальше, чем родители, друзья или коллеги, — он может ощущаться как предательство.

Человек не формулирует это словами. Он просто не может сесть за задачу, которая изменит его положение относительно своей среды.

Как отличить один страх от другого

Спросите себя: что случится, если я сделаю это хорошо? При страхе неудачи ответ будет положительным и лёгким — «будет отлично». При страхе успеха возникнет пауза, а за ней что-то вроде «ну, потом придётся...». Эта пауза и есть диагностический признак.

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.