

ЗАВТРА НАЧНУ



завтра

Почему мы откладываем жизнь
на потом и как это прекратить

Сергей Тимин

Сергей Тимин

Завтра начну

<https://litres.ru/74482844>

SelfPub; 2026

Аннотация

Файл открыт. Курсор мигает. Вы смотрите на него три минуты - и идёте заваривать чай. Знакомо?

Эта книга - для тех, кто всё знает, но не делает. Кто одиннадцатый год «собирается» выучить английский, подаёт декларацию 30 апреля в 23:40 и трижды обещал «завтра точно вышлю».

Автор - не коуч и не психотерапевт, а человек, который сорок дней откладывал трёхминутную задачу, пока не разозлился и не полез разбираться, как эта штука устроена. Внутри - честный разбор механики откладывания по исследованиям, а не по мотивационным цитатам: почему прокрастинация - это не лень, отчего «соберись, тряпка» делает только хуже и какие приёмы работают без силы воли. Правило пяти минут, договоры «если - то», настройка среды, протокол срыва - всё можно пробовать в день прочтения. В конце - план на 21 день.

Без «встань в пять утра». Без новой личности. Просто перестаёте воевать с собой - и начинаете делать.

Содержание

Введение. Про мигающий курсор	4
Глава 1. Это не лень	8
Три разных зверя	9
Что происходит на самом деле	11
Почему это важно понять до всех приёмов	13
Попробуйте сегодня	14
Главное из главы	15
Глава 2. Мозг против тебя. Почему «потом» всегда побеждает «сейчас»	16
Незнакомец, на которого вы всё сваливаете	18
Дофаминовая экономика, в которой вы живёте	20
Хорошая новость, ради которой всё это	21
Попробуйте сегодня	22
Главное из главы	23
Глава 3. Шесть масок. Найди свой способ откладывать	24
Маска первая. Перфекционист	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Сергей Тимин

Завтра начну

Введение. Про мигающий курсор

Эту книгу я откладывал два года.

Смешно, да? Книгу о прокрастинации. Два года. Черновик пылился на рабочем столе компьютера, и я открывал его в среднем раз в месяц - обычно вечером в воскресенье, когда накатывало чувство, что жизнь проходит, а я всё ещё не тот человек, которым собирался стать. Я смотрел на мигающий курсор минуты три. Потом шёл заваривать чай. Потом вспоминал, что не ответил на сообщение. Потом было одиннадцать, и начинать что-то серьёзное было уже как-то глупо. Завтра. С понедельника. С первого числа.

Знакомо? Тогда мы свои люди.

Я не психотерапевт и не коуч с сертификатом на стене. Я обычный человек, который однажды посчитал, сколько лет подряд собирается выучить английский, и ужаснулся. Одиннадцать. Одиннадцать лет я «собирался». За это время можно было выучить английский, испанский и, пожалуй, немного латыни - просто занимаясь по двадцать минут в день. Вместо этого у меня было одиннадцать январей с новыми обещаниями и одиннадцать декаблей с привычным осадком.

После того подсчёта я разозлился. Не на себя - на себя я злился все одиннадцать лет, и это, как выяснится в четвёртой главе, было частью проблемы. Я разозлился на сам механизм. Мне захотелось понять, как устроена эта штука, которая заставляет умного взрослого человека годами не делать то, что он сам же хочет делать.

Я начал копать. Читал исследования. Настоящие, с контрольными группами, а не пересказы пересказов в пабликах про успех. Выяснил, что прокрастинацию всерьёз изучают: есть учёные, которые занимаются только ею. Пирс Стил собрал данные почти за сорок лет. Тимоти Пичил двадцать с лишним лет ведёт исследовательскую группу, которая выясняет, почему мы сами себе враги в вопросах «сесть и сделать». Их выводы местами сильно отличаются от того, что пишут в мотивационных цитатах поверх фотографий расвета.

Главное, что я понял: **прокрастинация вовсе не про лень, не про слабый характер и не про тайм-менеджмент**. Она про эмоции. Мы откладываем не дела - мы откладываем неприятные чувства, которые эти дела в нас включают. А раз так, то и бороться нужно не списками задач, а совсем другими инструментами.

Я стал проверять эти инструменты на себе. Что-то не сработало вообще. Что-то сработало на неделю и сдулось. А несколько приёмов прижились и тихо, без фанфар, поменяли мою обычную жизнь: налоговая декларация теперь пода-

ётся в феврале, а не тридцатого апреля в 23:40; звонки, которых я боюсь, делаются в день, когда я о них подумал; и да, вы держите в руках книгу, которая два года была мигающим курсором.

Про что эта книга - и про что она не про то.

Здесь не будет «встань в пять утра», «выйди из зоны комфорта» и «просто начни». Если бы «просто начни» работало, вы бы не читали это введение. Здесь не будет и обещаний, что через три недели вы станете машиной продуктивности. Не станете. Вы останетесь собой - просто перестанете тратить силы на войну с собой, потому что поймёте, как устроен противник, и выяснится, что он вам не противник.

Первые четыре главы - про то, что происходит на самом деле, когда вы «тупите в телефон вместо отчёта». Это не вода, не пропускайте. Пока вы считаете себя ленивым, вы будете лечить не ту болезнь. Главы с пятой по девятую - приёмы. Каждый можно попробовать в день прочтения, для этого не нужно ничего покупать и никуда записываться. Десятая глава - про срывы, потому что вы сорвётесь, и лучше знать заранее, что делать. В конце - план на 21 день для тех, кто любит, когда по шагам.

Одна честная оговорка. Иногда за «не могу себя заставить» стоит не прокрастинация, а депрессия, тревожное расстройство или выгорание до состояния «не могу встать с кровати». Книга - не замена врачу и психотерапевту. Если сил нет ни на что уже давно, если не радует вообще ничего, если

сон и еда разладились - пожалуйста, дойдите до специалиста. Это не слабость. Это ровно то самое «сделать сейчас, а не потом», о котором вся эта книга.

Ну что. Курсор мигает.

Поехали.

Глава 1. Это не лень

Начну с истории, за которую мне до сих пор немного стыдно.

Несколько лет назад мне нужно было отправить один документ. Скан паспорта и заявление, приложить к письму, нажать «отправить». Три минуты работы, я замерял потом. Три минуты. Я откладывал это сорок дней. Сорок! За эти сорок дней я успел: пересмотреть сериал, который уже видел, разобрать шкаф (впервые за два года), выучить, как называется столица Буркина-Фасо (Уагадугу, пригодилось вот сейчас), и трижды пообещать в переписке «завтра точно вышлю». Каждый вечер этот несчастный документ лежал на краю сознания, как камешек в ботинке. Каждый вечер я говорил себе: ну ты и лентяй.

А теперь вопрос. Похоже ли это на лень?

Лентяй, который разбирает шкаф. Лентяй, которого сорок дней грызёт совесть. Лентяй, который тратит на переживания о трёхминутной задаче в сто раз больше сил, чем нужно на саму задачу. Что-то тут не сходится.

Три разных зверя

Давайте разведём три вещи, которые вечно валят в одну кучу.

Отдых - это когда вы не делаете дело, потому что решили не делать. Осознанно. «Сегодня суббота, отчёт подождёт до понедельника, я иду гулять». Ключевое: вам от этого хорошо, и совесть молчит, потому что решение принято честно.

Лень в бытовом смысле - это когда дело вам безразлично. Не хочется, не делаю, и плевать. Соседка считает, что вы обязаны перекопать дачу, а вы не обязаны и не хотите. С точки зрения соседки вы ленитесь. С вашей точки зрения у вас просто другие планы на жизнь. Никакого внутреннего конфликта.

Прокрастинация - третий зверь, и он устроен иначе. Вы сами считаете дело важным. Вы сами хотите, чтобы оно было сделано. Вы понимаете, что откладывание сделает только хуже. И - откладываете. Исследователи так и определяют её: добровольное откладывание запланированного, несмотря на понимание, что за это придётся заплатить. Добровольное. Несмотря на. Вот эта вилка («сам хочу и сам не делаю») и есть фирменный знак прокрастинации.

Отличить просто, по послевкусию. После отдыха приятно. После лени никак. После прокрастинации гадко. Если вечером, вспоминая несделанное, вы чувствуете вот этот липкий

стыд пополам с тревогой, поздравляю: вы не ленивы. Всё интереснее.

Что происходит на самом деле

Долгое время считалось, что вся беда в неумении обращаться со временем. Отсюда вся индустрия: ежедневники, матрицы приоритетов, помидорные таймеры. Купи планер - станешь другим человеком.

У меня было четыре планера. Красивых. Первые страницы каждого заполнены изумительным почерком, дальше снег, чистое поле. Планеры не работали, и я думал, что дело во мне. Оказалось, дело в диагнозе. Он был неправильный.

Группа Тимоти Пичила в канадском Карлтонском университете годами изучала прокрастинаторов и пришла к выводу, который поначалу звучит странно: **прокрастинация - это не проблема времени, это проблема настроения**. Мы откладываем не задачу. Мы откладываем эмоцию, которая к задаче приклеена.

Смотрите, как это устроено. Вы вспоминаете про дело, и за долю секунды, ещё до всяких мыслей, по вам пробегает чувство. Маленькое, почти незаметное. Скука. Тревога. Растерянность («а с чего вообще начинать?»). Обида («почему опять я?»). Страх («а вдруг не получится?»). Неприятно. А у мозга на неприятно есть проверенный ход: сделай так, чтобы стало приятно. Прямо сейчас. И вот рука уже тянется к телефону, и через секунду вам действительно легче: задача исчезла из головы, неприятное чувство выключилось. Рабо-

тает безотказно, как обезболивающее.

В этом и ловушка. Откладывание - не поломка, а слишком хорошо работающий механизм. Это стратегия регуляции эмоций. Кривая, дорогая, но стратегия: почувствовал плохое - убрал плохое. То, что вместе с плохим чувством вы убрали и свой отчёт, и свой английский, и свою декларацию, - побочный эффект.

Вернёмся к моему документу на сорок дней. Что там была за эмоция? Я долго не мог понять: задача-то плёвая. А потом вспомнил: заявление было связано с одной моей давней ошибкой, и каждый раз, открывая файл, я на секунду встречался с чувством «я тогда всё провалил». Крохотная заноза. Но её хватало, чтобы рука сама закрывала вкладку. Я не откладывал скан паспорта. Я сорок дней откладывал встречу с собственным стыдом.

Проверьте на своём. Возьмите дело, которое висит дольше всего, и спросите не «почему я его не делаю», а «что я почувствую в первые десять секунд, если начну прямо сейчас». Ответ обычно приходит быстро и объясняет больше, чем все планеры вместе взятые.

Почему это важно понять до всех приёмов

Потому что от диагноза зависит лечение.

Если проблема в лени, то лечить будут давлением: заставить, устыдить, замотивировать пинком. Так с нами обходились в школе, так мы обходимся с собой. Но если проблема в неприятной эмоции, то давление её только усиливает. Вы добавляете к скуке страх наказания, к тревоге - стыд, и задача становится ещё токсичнее, чем была. Завтра рука потянется к телефону ещё быстрее. Круг замкнулся, а вы ещё и виноватым себя чувствуете.

Психолог Фушия Сироис показала на больших выборах вещь, о которой стоит подумать: хроническая прокрастинация связана с повышенным стрессом, худшим сном и даже проблемами с сердцем и сосудами. Не потому, что несделанные дела как-то мистически бьют по здоровью. А потому, что прокрастинатор живёт в фоновом стрессе месяцами: дело висит, совесть грызёт, дедлайн ползёт. Это изматывает сильнее самой работы.

И вот что я хочу, чтобы вы вынесли из первой главы, даже если бросите книгу прямо сейчас (иронично будет, кстати): **вы не ленивый. Вы человек, который плохим инструментом решает настоящую проблему.** Инструмент можно поменять. Этим и займёмся.

Попробуйте сегодня

Дневник откладывания, три дня. Ничего не меняйте в поведении - просто замечайте. Каждый раз, когда ловите себя на «потом», записывайте одной строчкой в заметки телефона: какое дело, что я почувствовал при мысли о нём (одно слово: скука, страх, злость, туман), куда сбежал (телефон, еда, уборка, другая работа). Через три дня перечитайте. У большинства людей обнаруживается, что дел-то разных много, а эмоции под ними одни и те же, две-три. Это ваши персональные занозы. Мы будем вытаскивать их по одной.

Главное из главы

Прокрастинация - не лень и не безалаберность. Это откладывание неприятной эмоции, приклеенной к задаче, а вовсе не самой задачи. Работает как обезболивающее: мгновенное облегчение сейчас в обмен на стресс и стыд потом. Пока вы лечите «лень» давлением на себя, становится хуже. Настоящая работа начинается с вопроса: «что я чувствую, когда думаю об этом деле?»

Глава 2. Мозг против тебя. Почему «потом» всегда побеждает «сейчас»

Есть эксперимент, который я очень люблю, потому что он про всех нас.

Людям предлагали выбрать: сто рублей сегодня или сто десять через неделю. Большинство брало сто сегодня. Логика хромает (где ещё найдёшь десять процентов за неделю), но чувство знакомое: своё, сейчас, в руке. Потом условие меняли: сто рублей через год или сто десять через год и неделю. И люди спокойно соглашались подождать лишнюю неделю. Та же неделя! Та же десятка сверху! Но когда обе награды далеко, мы вдруг становимся рассудительными.

Экономисты называют это гиперболическим дисконтированием, но название не важно. Важна суть: **ценность награды тает с расстоянием, причём тает нечестно: рядом с «прямо сейчас» всё остальное проигрывает почти автоматически.** Шоколадка на столе бьёт стройность к лету. Сериал сегодня бьёт диплом через полгода. Тепло одеяла в семь утра бьёт все обещания, данные вчера в одиннадцать вечера.

Теперь наложите это на любую отложенную задачу. У неё вся структура вывернута против вас: расплата сейчас (скучно, тяжело, страшно), награда потом (когда-нибудь, может

быть, если повезёт). А у телефона наоборот: награда сейчас, расплата потом. В честном поединке за ваше внимание задача обречена. Пирс Стил, который свёл воедино сотни исследований прокрастинации, вывел из этого целую формулу мотивации, но её смысл умещается в одну строчку: мы делаем охотно то, что ценно, достижимо и близко. Отложенные дела обычно проваливаются по всем трём пунктам сразу.

Незнакомец, на которого вы всё сваливаете

Вторая часть механизма ещё интереснее.

Нейробиолог Хэл Хершфилд клал людей в томограф и просил думать сначала о себе, потом о знакомых, потом о посторонних людях. Мозг реагировал по-разному: на «себя» и на «чужих» отзывались разные зоны. А потом просил подумать о себе через десять лет. И у многих мозг реагировал на будущего себя... как на постороннего. Не как на «я», а как на «какой-то мужик».

Перечитайте предыдущую фразу, она объясняет половину вашей жизни. Когда вы говорите «сделаю завтра», ваш мозг слышит «сделает кто-то другой». Ну а раз другой, то и не жалко. Завтрашний я разберётся с отчётом. Завтрашний я встанет пораньше. Завтрашний я - вообще отличный парень: дисциплинированный, свежий, полный сил. Я нынешний могу спокойно листать ленту, эстафета передана.

Проблема одна: завтра вы просыпаетесь и обнаруживаете, что дисциплинированный парень не пришёл. Пришли вы. С теми же эмоциями к той же задаче, только времени меньше и вины больше. И вы делаете что? Правильно. Передаёте эстафету дальше.

Я однажды поймал себя на чистом виде этого фокуса. Вечером, укладываясь спать, я поставил будильник на 6:30 с

подписью «пробежка». Я сделал это с абсолютно искренним тёплым чувством: вот какой я молодец, завтра начинается новая жизнь. Утром будильник зазвонил, и человек, который его выключил, испытывал к вечернему оптимисту холодную ненависть. Это были два разных человека, и ни один не собирался отвечать за обещания другого.

Забегая вперёд: с этим можно работать. Хершфилд показывал людям состаренные фотографии их самих, и после этого они охотнее откладывали деньги на пенсию. Будущий «я» становился чуть роднее. Нам не понадобится фотошоп, но принцип запомните: чем конкретнее вы представляете себя завтрашнего (не абстрактного молодца, а себя, вот с этим лицом, в этой кухне, с этим недописанным отчётом), тем труднее его подставлять.

Дофаминовая экономика, в которой вы живёте

Есть и третий слой, самый современный. Механизмы, о которых я рассказывал, были у людей всегда: студенты срывали дедлайны и при свечах. Но никогда ещё против этих механизмов не играла индустрия такого калибра.

Каждое приложение в вашем телефоне спроектировано командой очень умных людей, чья зарплата зависит от того, сколько минут вы в нём проведёте. Бесконечная лента - чтобы не было точки «всё, конец, можно закрыть». Автовоспроизведение следующей серии - чтобы решение «продолжить» принималось за вас, а решение «остановиться» требовало усилия. Красные кружочки уведомлений - потому что красный цвет мозг считывает как срочность. Это не заговор, это просто бизнес: ваше внимание - их выручка.

Я не буду призывать выбросить телефон, сам не выброшу. Но давайте честно назовём расклад: с одной стороны - уставший человек с занозой-задачей, с другой - триллионная индустрия мгновенного удовольствия. Когда вы в очередной раз «на минутку» зашли в телефон и очнулись через сорок, вы не слабак. Вы проиграли профессионалам. В седьмой главе мы это неравенство немного выровняем, причём не силой воли, а изменением поля игры.

Хорошая новость, ради которой всё это

Зачем я потратил главу на плохие новости? Затем, что из них следует главный разворот всей книги.

Если «потом» побеждает из-за устройства мозга, а не из-за вашей испорченности, то **бесполезно чинить себя - надо перестраивать саму задачу**. Делать награду ближе, расплату мельче, будущего себя роднее, а соблазны дальше. Не «стань другим человеком», а «сыграй за себя нынешнего, но на удобном поле». Все приёмы из второй половины книги - ровно про это. Ни один не требует железной воли. Железной воли вообще не существует, и следующие две главы объяснят, почему это освобождающая новость.

Попробуйте сегодня

Письмо от завтрашнего. Возьмите дело, которое переносите уже неделю с лишним. Теперь представьте максимально конкретно завтрашний вечер: вы, там где вы обычно бываете вечером, дело снова не сделано. Напишите себе от лица этого завтрашнего человека три предложения: что он чувствует и что хочет вам сказать. Не абстрактно, а его словами. У меня однажды вышло: «Спасибо, что опять всё свалил на меня. Мне сегодня было так же страшно звонить, как тебе вчера, только теперь ещё и неудобно перед людьми. Ты же знал, что легче не станет». Неприятно? Очень. Но после этого письма я позвонил. Приём не для ежедневного применения, а для особо застрявших дел.

Главное из главы

Мозг обесценивает далёкие награды и переоценивает близкие, поэтому «сейчас» почти всегда выигрывает у «потом». Будущего себя мозг воспринимает как постороннего, и мы сгружаем на этого незнакомца всё неприятное. Сверху давит индустрия, которая профессионально делает «отвлечься» проще, чем «начать». Вывод: не переделывайте себя, а задачу и поле вокруг неё. Как именно, расскажут главы с пятой по девятую.

Глава 3. Шесть масок. Найди свой способ откладывать

У меня есть приятель, назовём его Дима. Дима - человек-дедлайн. Курсовые он писал в ночь перед сдачей, презентации доделывал в такси по дороге на встречу, а однажды покупал подарок жене на годовщину в магазине у дома в 21:52, за восемь минут до закрытия. При этом Дима искренне уверен, что у него нет никакой прокрастинации: «Я же всё успеваю. Я просто лучше работаю под давлением».

А ещё есть моя знакомая Оля. Оля - полная противоположность: она не подпускает дедлайны близко. Её отчёты готовы за неделю, в её календаре всё расписано. Но третий год в её планах висит пункт «разобраться с портфолио и попроситься на позицию выше». К этому пункту Оля не притрагивалась ни разу. Совсем. Там нет дедлайна, и поэтому нет движения.

Дима и Оля откладывают по-разному, в разных местах и по разным причинам. Совет, который поможет одному, второго только разозлит. Поэтому прежде чем идти к приёмам, давайте разберёмся, как откладываете именно вы. Я опишу шесть узнаваемых способов и назову их масками. Это не научная классификация и не типы личности, высеченные в камне. Это шесть повторяющихся сценариев, которые я вы-

делил из исследований, чужих историй и собственной биографии. У большинства людей есть одна главная маска и пара запасных. Читайте и примеряйте.

Маска первая. Перфекционист

Девиз: «Или идеально, или никак».

Перфекционист не начинает, потому что в голове уже стоит финальная планка, и она недостижима. Отчёт должен поразить. Первая тренировка должна пройти по программе, найденной после трёх часов сравнения программ. Письмо должно быть сформулировано безупречно, поэтому оно четвёртый день в черновиках.

Со стороны кажется, что перфекционист - трудяга с завышенными стандартами. Изнутри всё печальнее: это страх. Пока дело не начато, оно потенциально идеально, а его автор потенциально молодец. Как только появится реальный результат, появится и возможность оценки. Реальное всегда хуже воображаемого. Поэтому психика тихо саботирует старт: не начал - не облажался.

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.