

СОВЕТ



ШНИК

НА МИНИМАЛАХ

СВЕТЛАНА ВОЗНЕСЕНСКАЯ

Светлана Вознесенская

СДВГшник на минималках

«Автор»

2026

Вознесенская С.

СДВГшник на минималках / С. Вознесенская — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь замечали, что проще вымыть окна в два часа ночи, чем открыть документ с курсовой или начать новый проект? Эта книга не будет кричать на вас «соберись!» и обещать чудес за три дня. Она расскажет правду о том, почему ваш мозг так отчаянно сопротивляется важным делам и как перестать винить себя за каждый потерянный час. Здесь нет магии, зато есть простое понимание того, как устроена ваша прокрастинация, и набор мягких, но рабочих инструментов, чтобы наконец-то с ней подружиться. Давайте сделаем первый шаг — не к идеальной продуктивности, а к спокойной и осознанной жизни, где у вас получается делать то, что действительно важно. Без самобичевания. Без чувства вины.

© Вознесенская С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

СДВГшник на минималках

Глава

Оглавление

- Глава 1. Анатомия «я сделаю это завтра»
- Глава 2. Дофаминовые качели и ловушка лёгких путей
- Глава 3. Перфекционизм: волк в овечьей шкуре продуктивности
- Глава 4. Синдром самозванца и слоны в комнате
- Глава 5. Кризис энергии: усталость или прокрастинация?
- Глава 6. Усталость от решений и архитектура выбора
- Глава 7. Бунт на корабле: когда мы саботируем сами себя
- Глава 8. Временная слепота и иллюзия бесконечности
- Глава 9. Искусство старта: как преодолеть первые минуты

От автора

Эта книга — не очередной манифест продуктивности и не сборник техник тайм-менеджмента. Это приглашение в честный разговор с собой. Разговор, в котором мы вместе разберёмся, почему вы откладываете дела на потом — и почему это не про лень, не про слабую волю и не про «испорченный характер».

Мы пройдем путь от анатомии одного откладывания до глубоких слоёв вашей психики. В первой части книги мы разберёмся, почему прокрастинация — это на самом деле про эмоции, от которых мы убегаем. Поймём, как дофаминовые качели и ловушка дешёвого удовольствия превращают нас в заложников телефона. Снимем маску с перфекционизма — этого волка в овечьей шкуре, который парализует нас страхом несовершенства. И познакомимся с тихим призраком синдрома самозванца, который шепчет, что мы не имеем права на то, что делаем.

Во второй части мы перейдём к физиологии и среде. Научимся отличать прокрастинацию от настоящей усталости, чтобы не добивать себя техниками продуктивности, когда нужна передышка. Поймём, как усталость от решений истощает нашу волю, и как настроить пространство так, чтобы оно работало на нас, а не против нас. Услышим внутреннего бунтаря, который саботирует наши планы, защищая свою свободу, и научимся договариваться с ним без кнута и пряника.

В третьей части мы поговорим о времени и старте. Разберёмся, почему наш мозг создаёт иллюзию бесконечности и как научиться чувствовать часы без тревоги. И освоим искусство первых минут — то самое, где рождается любое большое дело.

В этой книге нет волшебных таблеток и нет обещаний, что вы станете роботом, который работает двадцать четыре часа в сутки. Зато есть глубокое понимание того, почему вы устроены именно так, и бережные инструменты, которые помогут вам перестать воевать с собой и начать сотрудничать со своей психикой. Это пособие для тех, кто хочет не просто «перестать откладывать», а понять себя — и через это понимание вернуть себе право на собственную жизнь, собственные ритмы и собственные выборы.

Добро пожаловать. Мы начинаем.

Глава 1. Анатомия «я сделаю это завтра»

Ленивых не существует: почему прокрастинация — это не про время

Давайте начнем с самого главного и, пожалуй, самого освобождающего признания, которое только может прозвучать в начале нашего долгого пути: вы не ленивы, и с вашей силой воли, скорее всего, всё в полном порядке. Мы привыкли жить в обществе, которое одержимо

культом продуктивности, где каждая минута должна быть конвертирована в полезный результат. Любое отклонение от этого негласного графика воспринимается как личное моральное поражение, как признак того, что с вами что-то не так. Когда вы в очередной раз обнаруживаете себя за тем, что вместо важного отчета или сложной курсовой работы вы уже третий час кряду смотрите видео о том, как реставрируют старые ковры, или с маниакальным упорством моете кафель в ванной с использованием зубной щетки, внутренний критик тут же начинает свой привычный монолог. Он шепчет, а иногда и кричит, что вы безвольны, что вам не хватает дисциплины, что другие люди в это же время покоряют вершины, а вы просто не хотите напрягаться.

Но я здесь, чтобы сказать вам, что этот внутренний голос фундаментально ошибается. Он диагностирует проблему не там, где она на самом деле находится, путая причину и следствие, симптом и болезнь. Прокрастинация — это не про управление временем. Это вообще не про время. Это про управление эмоциями. И пока мы не сместим фокус с календарей и таймеров на наши внутренние переживания, любые попытки «просто взять и сделать» будут разбиваться о невидимую стену сопротивления, которую мы сами же и выстроили вокруг себя.

Чтобы понять, почему это происходит, давайте представим Анну, фрилансера-дизайнера, которая должна сдать макет важного сайта к вечеру вторника. Анна не ленивая, она очень ответственный человек, который любит свою работу. У нее есть все необходимые навыки, опыт и портфолио. Но когда она открывает пустой файл и видит мигающий курсор, внутри нее поднимается волна легкой, но очень вязкой тревоги, похожей на холодный туман. Ей кажется, что макет получится недостаточно хорошим, что клиент начнет править каждую мелочь, что она не оправдает ожиданий. Эта мысль вызывает такой дискомфорт, что мозг Анны, чья главная эволюционная задача — оберегать ее от любых неприятных переживаний, мгновенно находит выход. Анна вдруг с удивлением обнаруживает, что пыль на полках накопилась катастрофически, а посуда в раковине начала издавать подозрительные запахи. Вот она уже с энтузиазмом драит кухню, чувствуя при этом праведное удовлетворение от того, какая она хозяйственная и продуктивная.

Со стороны может показаться, что Анна просто отвлеклась или неорганизована. Но на самом деле она *engaged* в классический акт прокрастинации, где уборка выступает не целью, а анестезией. Это способ заглушить тревогу, связанную с работой, лекарство от страха несоответствия. Если бы проблема Анны была связана исключительно с тайм-менеджментом, она бы просто не знала, как распланировать свой день. Но она прекрасно знает, что ей нужно делать. Проблема лишь в том, что задача перестала быть просто набором действий и превратилась в источник негативных эмоций, с которыми её психика пока не умеет справляться экологично.

Именно поэтому все советы в духе «составьте четкий план на день» или «используйте технику помидора» работают лишь до тех пор, пока вы не упираетесь в эмоциональный блок. Никакое расписание не способно отменить страх неудачи или скуку, никакие красивые таблицы не могут утешить испуганного внутреннего ребенка, который боится, что его работу не примут. Чтобы начать менять эту динамику, нам нужно перестать пытаться обмануть время и вместо этого научиться замечать свои чувства.

Первое упражнение, которое я предлагаю вам освоить, называется «Аудит эмоций вместо учета часов». Суть его проста и не требует покупки специальных блокнотов. В течение трех дней вы не будете фиксировать, сколько минут вы потратили на работу. Вместо этого вы будете записывать, что именно вы чувствовали в моменты, когда возникало желание отвлечься. Каждый раз, когда вы тянетесь к телефону или решаете, что срочно нужно ответить на все письма подряд, вы делаете паузу на десять секунд и задаете себе вопрос: «Какую именно эмоцию я сейчас пытаюсь избежать?». Возможно, это будет страх, что задача слишком сложная. Может быть, это обида на то, что вас заставили это делать, или банальная фрустрация от того, что процесс не приносит удовольствия. Записывая эти наблюдения, вы начинаете видеть паттерны. Вы пони-

маете, что ваша прокрастинация имеет вполне конкретные эмоциональные триггеры, которые можно не просто подавлять, а начинать проживать и принимать. Это упражнение поначалу кажется странным, потому что мы привыкли отслеживать действия, а не чувства. Но именно в этом сдвиге внимания кроется ключ к тому моменту, когда вы перестаете быть врагом самому себе и становитесь исследователем собственной психики.

Эмоциональный щит: от чего именно мы бежим в сериалы и игры

Когда мы говорим об эмоциях, которые запускают механизм прокрастинации, важно понимать, что наш мозг не делит их на «хорошие» и «плохие» в моральном смысле. Для него любая сильная негативная эмоция — это сигнал опасности, требующий немедленной реакции, как будто вы наступили на горячий уголь и должны отдернуть ногу, не раздумывая. Представьте, что внутри вашей головы сидит крошечный, но очень бдительный охранник. Его единственная задача — не допустить, чтобы вы почувствовали себя плохо. Когда он видит, что предстоящая задача вызывает у вас сомнения в себе, скуку или страх оценки, он бьет по тревоге и включает реакцию «бей или беги». Поскольку в современном мире нет смысла физически убегать от саблезубого тигра или вступать в схватку с начальником, этот охранник перенаправляет вашу энергию в безопасное русло избегания. Он создает вокруг вас невидимый эмоциональный щит, за которым вы прячетесь в уютные миры сериалов, видеоигр или бесконечного скроллинга социальных сетей, где нет никаких требований, оценок и рисков.

Давайте рассмотрим историю Марка, студента последнего курса, который должен писать дипломную работу. Тему он выбрал сам, и поначалу она даже казалась ему интересной, заигала в нем огонь любопытства. Но по мере того как он начал собирать материал, интерес сменился паникой. Объем информации оказался огромным, а Марку начало казаться, что он недостаточно умен, чтобы справиться с таким исследованием. Ему казалось, что все вокруг пишут гениальные тексты, а он просто занимает чужое место, что его научный руководитель рано или поздно поймет, что Марк — это обман. Этот страх разоблачения, этот тихий, но пронзительный голос синдрома самозванца вызвал такую сильную тревогу, что мозг Марка решил защитить его любым доступным способом. Вот Марк уже не просто отдыхает, а сражается с драконами в виртуальной реальности. Там правила понятны, усилия всегда вознаграждаются, а его компетентность не подвергается сомнению. Там он герой, а не растерянный студент.

Видеоигры и сериалы в данном случае — это не просто способы убить время. Это мощнейшие анестетики, которые позволяют Марку на несколько часов полностью отключиться от давящего чувства собственной неадекватности и перенестись в мир, где он чувствует себя уверенно. Понимание того, что ваше избегание всегда имеет под собой эмоциональную подоплеку, критически важно. Оно снимает с вас ярлык «просто избалованного лентяя» и возвращает вам сочувствие к самому себе. Ведь вы не избегаете работы потому, что вы плохой. Вы избегаете её потому, что вам сейчас очень больно или страшно, и ваша психика делает всё, что может, чтобы эту боль унять, как мать утешает упавшего ребенка.

Чтобы начать работать с этим эмоциональным щитом, не разрушая его грубо и не оставляя себя беззащитным перед тревогой, мы используем второе упражнение, которое называется «Называние демона». Звучит оно немного театрально, но на деле оказывается одним из самых простых и эффективных инструментов в нашем арсенале. Когда вы замечаете, что снова убегаете в отвлечение, вместо того чтобы ругать себя, попробуйте мысленно или вслух назвать ту эмоцию, которая стоит за этим побегом. Используйте максимально точные формулировки: не просто «мне плохо», а «я сейчас чувствую сильное сопротивление, потому что боюсь, что мой текст будут критиковать», или «я чувствую скуку и раздражение, потому что эта задача кажется мне бессмысленной». Психологи давно доказали, что сам акт вербализации эмоции, то есть перевод её из разряда смутного телесного дискомфорта в конкретное словесное описание, снижает активность миндалевидного тела. Тот самый внутренний охранник успокаивается, и

контроль возвращается к префронтальной коре, которая отвечает за осознанные решения. Это как включить свет в темной комнате: монстры перестают казаться такими страшными.

Вместе с этим упражнением мы внедряем в вашу жизнь так называемый «Вечерний трекер эмоциональных побегов». В отличие от сухих таблиц, это глубокий рефлексивный ритуал, занимающий не более пяти минут перед сном. Когда вы уже лежите в теплой кровати и день позади, вы мысленно прокручиваете моменты своего избегания и задаете себе три вопроса. Отвечать на них нужно не осуждающе, а с любопытством исследователя: от какого конкретно чувства я бежал сегодня больше всего? Каким именно отвлечением я себя спасал? И какую маленькую потребность это отвлечение закрывало (будь то потребность в отдыхе, в безопасности или в ощущении контроля)? Этот трекер постепенно превращается в карту ваших эмоциональных триггеров. Он позволяет вам видеть, что ваша прокрастинация — это не хаотичный набор ленивых действий, а вполне логичная и предсказуемая система защиты. Теперь, когда вы её видите, её можно начинать мягко и бережно трансформировать, превращая из врага в союзника, который сигнализирует вам о том, что какая-то ваша потребность не удовлетворена.

Иллюзия «завтрашнего супермена»: почему завтра мы не станем другими людьми

Одним из самых коварных и разрушительных механизмов, которые поддерживает прокрастинацию на плаву, является наша неспособность адекватно оценивать свое будущее состояние. Говоря проще, это вера в существование некоего «завтрашнего супермена», который придет на смену сегодняшнему уставшему и сомневающемуся «я». Когда мы откладываем дело на потом, мы не просто переносим задачу на другой день. Мы подсознательно верим, что завтрашний «я» будет обладать какими-то магическими качествами, которых нет у сегодняшнего «я». Завтра я проснусь полным энергии, завтра у меня будет идеальное настроение, завтра я буду чувствовать невероятный прилив мотивации и смогу за пару часов сделать то, на что сегодня у меня не нашлось сил. Завтра я стану другим человеком: более дисциплинированным, более собранным, более достойным.

Это удивительная когнитивная иллюзия, которая работает как психологическая кредитная карточка. Мы берем заем спокойствия у своего будущего «я», наслаждаясь беззаботностью сегодня. Но когда наступает завтра, мы с ужасом обнаруживаем, что этот «завтрашний супермен» — это всё тот же уставший, сомневающийся и немного испуганный человек. Он просто теперь еще и обременен долгом, который нужно срочно отдавать. А проценты по этому долгу — это чувство вины и стыда.

Нейробиологи, изучающие то, как наш мозг воспринимает время, выяснили поразительную вещь: когда мы думаем о себе в будущем, в нашем мозге активируются те же зоны, что и когда мы думаем о совершенно незнакомом человеке. То есть для нашей психики завтрашний «я» — это буквально чужак, которому мы без зазрения совести подкидываем все самые тяжелые и неприятные задачи, как будто это не мы сами, а какой-то далекий родственник, который нам должен. Именно поэтому так легко сказать «я сделаю это в понедельник». Ведь понедельник для нас сейчас — это абстрактная утопия, где нет ни усталости, ни дивана, ни желания посмотреть сериал. Но когда понедельник наступает, он оказывается таким же обычным днем, полным тех же самых соблазнов и ограничений, где солнце встает над тем же самым городом, а вы просыпаетесь в той же самой кровати с тем же самым чувством, что не хочется вставать.

Чтобы разрушить эту иллюзию и начать брать ответственность за свои действия в настоящем, не перекладывая их на плечи вымышленного супергероя, мы используем третье упражнение, которое называется «Письмо будущему чужаку». Оно может показаться вам немного странным, но поверьте, его эффект вас удивит. Когда вы чувствуете сильное желание отложить задачу на завтра, остановитесь и возьмите лист бумаги или откройте новый документ. Напишите короткое, но максимально честное письмо тому человеку, которым вы станете завтра утром. Опишите его состояние без прикрас: напишите о том, что он проснется таким же невы-

спавшимся, что ему тоже не захочется делать эту скучную задачу, что он будет хотеть кофе и тишины, а не героических подвигов. Напомните ему, что он будет таким же человеком, как и вы сейчас, со всеми своими слабостями и ограничениями. Попросите его не быть слишком строгим к вам сегодняшнему, потому что вы просто не справились с эмоциями прямо сейчас, потому что вам было страшно или грустно, и вы сделали всё, что могли.

Этот простой, но очень трогательный акт эмпатии по отношению к самому себе в будущем помогает разрушить стену между «сегодняшним я» и «завтрашним я». Он делает будущего человека более реальным, более живым и заслуживающим заботы, а не просто функцией для исполнения ваших текущих желаний. Вы начинаете понимать, что забота о завтрашнем «я» — это не про то, чтобы заставить его страдать ради ваших сегодняшних развлечений. Это про то, чтобы подарить ему немного больше спокойствия и свободы, сделав хотя бы один маленький шаг в настоящем. Вы оставляете ему в наследство не гору невыполненных обещаний, а чувство гордости за то, что вы не сдались, что вы сделали хоть что-то, пусть и немного, но сделали.

Подводя итог: шесть опорных точек

Подводя итог нашей первой главы, мы можем выделить несколько ключевых опорных точек, которые станут фундаментом для всего нашего дальнейшего пути. Я прошу вас не просто прочитывать их, а прожить, впустить в себя и сделать частью своего внутреннего мира.

Во-первых, вы должны навсегда запомнить, что прокрастинация — это проблема регуляции эмоций, а не управления временем. Пока вы боретесь с часами, вы проигрываете битву с чувствами, потому что часы не могут утешить, а чувства требуют внимания. Во-вторых, ваше избегание задач всегда имеет под собой конкретную эмоциональную причину, будь то страх неудачи, скука или неуверенность. Признание этого факта — первый шаг к исцелению, потому что названное чувство теряет часть своей власти над вами. В-третьих, отвлечения вроде сериалов или игр — это не просто трата времени, а защитные механизмы психики, которые пытаются спасти вас от дискомфорта. Относиться к ним нужно не с ненавистью, а с пониманием, как к старому другу, который не всегда помогает, но всегда хочет как лучше.

В-четвертых, практика точного называния своих эмоций в момент сопротивления позволяет снизить их интенсивность и вернуть себе способность к осознанному выбору, превращая вас из жертвы обстоятельств в хозяина своей жизни. В-пятых, вера в «завтрашнего супермена» — это когнитивная ловушка, которая лишь увеличивает вашу тревогу, потому что завтра вы проснетесь тем же самым человеком, только с большим грузом невыполненных обещаний и чувством вины, которое давит сильнее любой задачи. И, наконец, в-шестых, проявление сочувствия к себе, в том числе к своему будущему «я», является гораздо более эффективным инструментом борьбы с прокрастинацией, чем любая жесткая самокритика. Только в атмосфере принятия возможны настоящие изменения, а не в атмосфере страха и наказания.

Поняв эти базовые принципы и перестав винить себя за то, что вы не робот, вы делаете самый важный шаг навстречу к себе настоящему. Но впереди нас ждет еще одна огромная и очень интересная тема. Она объяснит, почему даже когда мы осознаем все свои эмоции и готовы работать, наш мозг все равно предательски тянется к телефону за очередной порцией быстрого удовольствия. Почему мы выбираем лайк вместо глубокой работы, сериал вместо книги, и как современные технологии превратили наш мозг в заложника дешевого дофамина. Мы поговорим о том, как устроена наша система вознаграждения, почему она так легко ломается и как мягко, без насилия над собой, вернуть себе способность радоваться медленным и сложным вещам. В следующей главе мы подробно разберем анатомию дофаминовых качелей, чтобы понять, почему так сложно оторваться от экрана и начать делать то, что действительно важно.

Глава 2. Дофаминовые качели и ловушка лёгких путей

В прошлой главе мы выяснили, что прокрастинация — это не про лень и не про плохой тайм-менеджмент, а про эмоции, от которых мы убегаем в уютные укрытия. Но если вы уже попробовали замечать свои чувства и даже честно назвали своего «демона» по имени, вы могли столкнуться с одной странной вещью: вы всё понимаете, вы всё осознаёте, а рука всё равно тянется к телефону, как будто у неё есть собственная воля и собственные планы на ваш вечер. Это не значит, что упражнения не работают. Это значит, что помимо эмоционального слоя у прокрастинации есть ещё один мощный двигатель, о котором мы сейчас поговорим. И этот двигатель — биологический.

Ваш мозг буквально запрограммирован искать быстрое вознаграждение, и современные технологии научились эксплуатировать эту программу с пугающей точностью, превращая вас в заложника системы, которую вы не создавали и от которой не можете просто так отказаться. Хорошая новость в том, что понимание этого механизма само по себе уже даёт вам свободу. Потому что когда вы видите, как работают эти невидимые ниточки, вы перестаёте быть марионеткой и начинаете быть человеком, который осознанно выбирает, куда направить своё внимание.

Дофаминовые качели: почему лента соцсетей вкуснее годового отчёта

Давайте сразу договоримся: я не собираюсь грузить вас нейроанатомией, рисовать схемы мозга и сыпать терминами, от которых хочется зевнуть. Всё, что вам нужно знать о дофамине, можно объяснить на примере одного очень простого образа. Представьте, что внутри вас живёт маленький, очень азартный и немного нетерпеливый ребёнок, который обожает сюрпризы и терпеть не может ждать. Этот ребёнок не отвечает за само удовольствие — он отвечает за предвкушение, за то самое чувство «о, сейчас будет что-то классное», которое заставляет вас тянуться к телефону, открывать вкладку с новостями или нажимать кнопку «обновить» в почте, даже если вы точно знаете, что там ничего нового нет.

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.