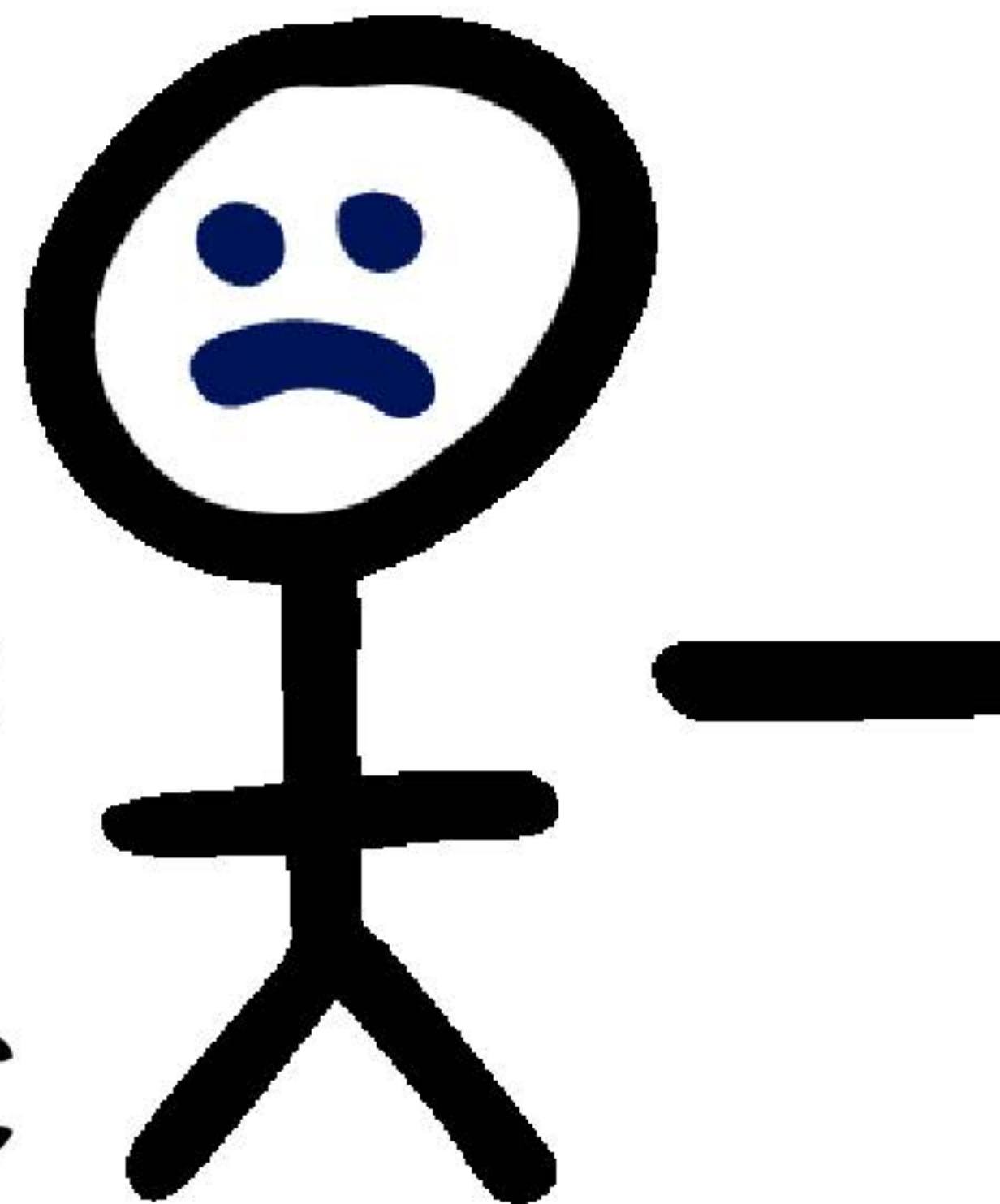
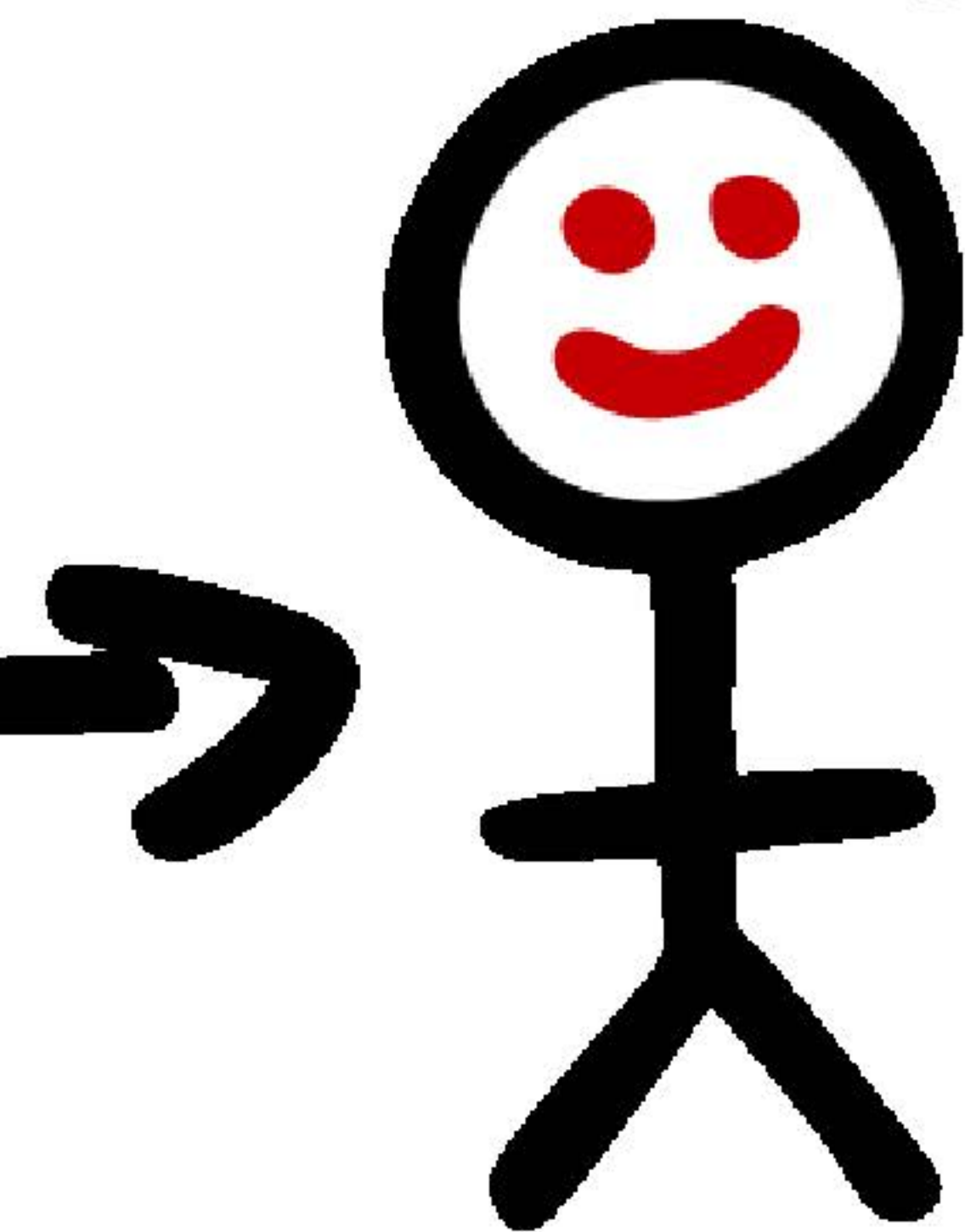


**НЕЕФЕКТИВНІСТЬ**  
**ПРОКРАСТИНАЦІЯ**  
**ДЕМОТИВАЦІЯ**  
**БЕЗЗМІСТОВНІСТЬ**  
**ФРУСТРАЦІЯ**  
**ХАОС і СТРЕС**





**ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ**

**ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

**ПРОДУКТИВНІСТЬ та ЕФЕКТИВНІСТЬ**

**ЗАДОВОЛЕННЯ**

**ПОТІК**

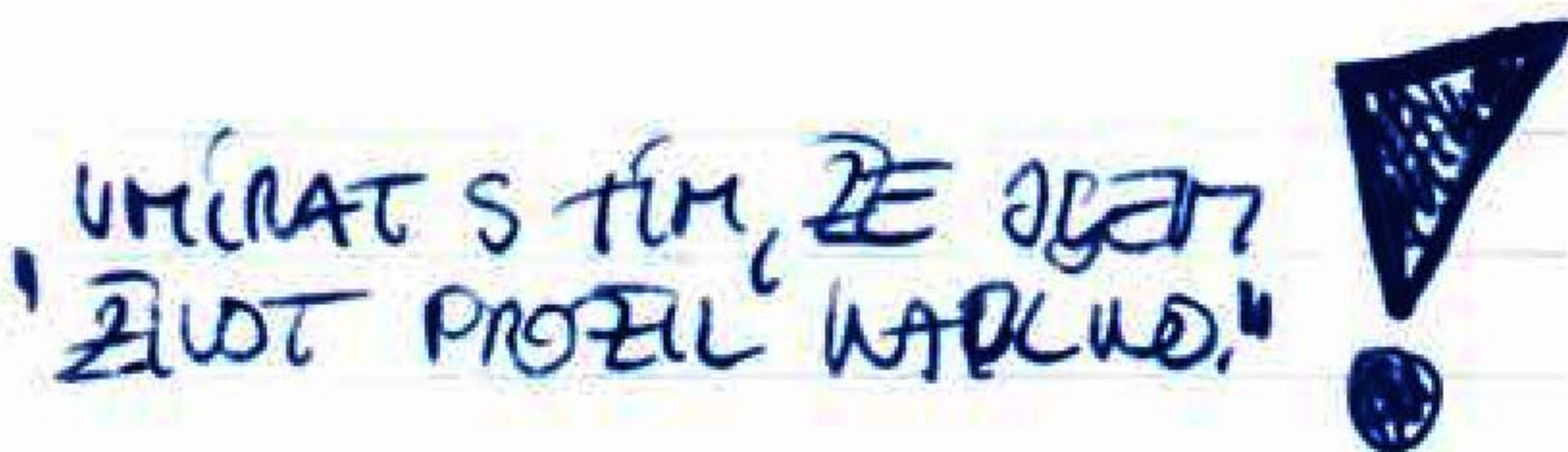
**НАВИЧКИ**



## Слово автора

Приблизно десять років тому я був переконаний, що моє життя добігло кінця. Мозок неочікувано перестав керувати половиною тіла. Я відчував страх, безпорадність, але й дивовижний спокій. Я лежав у ліжку, а перед очима в мене пролітало все життя. Я був у стані, коли людина бачить тунель із білим світлом у кінці – як у фільмі. Я підсумовував, що мені в житті вдалося, а що ні. Поступово я змирився з тим, що помираю.

На щастя, виявилось, що я помилявся. Після декількох днів усе без наслідків минуло, і я пережив свою першу близьку зустріч зі смертю. Цей досвід, однак, став найважливішим, що я коли-небудь отримував. Пізніше я сам для себе написав таке речення:



**«ПОМИРАТИ З ДУМКОЮ. ЩО ЖИВ НА ПОВНУ».**

Коли я починав утілювати цей задум, виявив, що мушу перемогти дуже сильного ворога – прокрастинацію. Тому разом із декількома приятелями ми почали шукати причини нашого відкладання, неприйняття рішень і неефективності. Ми з'ясували, що на цю тему останнім часом з'явилися



доволі цікаві дослідження. На їхній основі ми створили практичні інструменти для боротьби з прокрастинацією.

Після того як методи запрацювали, ми вирішили, що було би корисно розповісти про них щонайбільшій кількості людей. Ми почали проводити лекції у компаніях, для студентів університетів і знайшли сенс нашої праці в допомозі людям, щоб навчити їх краще використовувати свій час і потенціал.

Стимулювальні імпульси, що нам допомогли створити ефективніші інструменти проти прокрастинації, я вивчав під час своїх подорожей світом. Упродовж декількох років я відвідав багато передових компаній, де мав можливість особисто спілкуватися з їхнім керівництвом про те, як вони вирішують питання мотивації й ефективності працівників. За останні десять років понад сто тисяч осіб відвідали наші лекції та незмірно багато людей – особисті консультації. Завдяки досвіду клієнтів і зворотним зв'язкам ми могли поступово вдосконалювати наші інструменти аж до їхнього сучасного вигляду.

Якось до мене звернувся один видавець і запропонував написати книгу. *«Оце так виклик!»* – подумав я та водночас зрозумів, що це буде тестуванням моїх методів. Випрокрастиную чи не випрокрастиную написання книги?

Оскільки я екстраверт (той, хто звик бути між людьми, навчати та консультувати), ця праця стала для мене одним із найважчих викликів узагалі. Проти відкладання написання, що є типовою діяльністю для інтровертів, і для мене, відповідно, дуже незвичною, я мусив вповні використати всю протипрокрастинаційну зброю.

Якщо ви тримаєте в руках цю книжку, отже, мені це вдалося. Бажаю вам приємного читання й успішного бою з прокрастинацією. Побачите, вам вдасться.

*Петр Людвіг*



**ВСТУП:**

**ЩО ТАКЕ ПРОКРАСТИНАЦІЯ  
ТА НАВІЩО З НЕЮ БОРОТИСЯ**

# PRO-CRASTINUS

= (ЛАТ.) ТОЙ, ЩО НАЛЕЖИТЬ ЗАВТРА

## ПРОКРАСТИНАЦІЯ

= ХВОРОБЛИВЕ ВІДКЛАДАННЯ ЗАВДАНЬ  
І ЗОБОВ'ЯЗАНЬ

Коли прокрастинуємо, ми не можемо себе вмовити взятися до завдань, що маємо чи хочемо зробити. Замість важливих речей, у яких бачимо сенс, часто робимо щось зовсім незмістовне. Дивимося серіали, поливаємо квіти в офісі, граємо в комп'ютерні ігри, марнуємо години в соціальних мережах, їмо (навіть коли не голодні), повторно прибираємо, ходимо безцільно офісом або впиваємося поглядом у стіну. Пізніше через дорікання та фрустрацію приходить відчуття безпорадності, яке веде до того, що знову нічого не робимо.

Але увага! Прокрастинація – це не лінь. Лінива людина нічого робити не хоче й цим станом задоволена. Людина, яка прокрастинує, навпаки, охоче би щось робила, але не може себе вмовити. Охоче би щось довела, але в неї не виходить.

Прокрастинацію не можна сплутати з відпочинком. Відпочиваючи, ми наповнюємося новою енергією. Прокрастинуючи – її втрачаємо. Що менше енергії маємо, то більше шансів, що ми знову відкладемо завдання та нічого не зробимо.



**РЕЧІ,  
ЯКІ МАВ БИ  
РОБИТИ**

**РЕЧІ,  
ЯКІ ХОТІВ БИ  
РОБИТИ**

**РЕЧІ,  
ЯКІ РОБЛЮ,  
КОЛИ  
ПРОКРАСТИНУЮ**

Люди також охоче відкладають усе на останню мить. І виправдовують це тим, що під тиском їм краще працюється. Але правда є протилежною. Відкладання завдань на останню можливу мить стає підґрунтям для стресу, докорів і неефективності. Прислів'я «Не відкладай на завтра те, що можеш зробити сьогодні» тут пасує, як ніколи.

### ЗАВДАННЯ:



### ЧАС:



### РІШЕННЯ:

