

Лео Бабаута

# КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ

перевод с английского



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Москва  
2012

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

УДК 159.923

ББК 88.37

Б12

Переводчики Г. Султанов, Р. Жумагалиев

### Бабаута Л.

Б12     Как перестать откладывать жизнь на потом / Лео Бабаута; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 125 с.

ISBN 978-5-9614-2209-2

Кто из нас не пытался избавиться от привычки жить завтрашним днем? Однако вместо того, чтобы предпринять что-то, мы продолжаем откладывать дела. Автор книги Лео Бабаута, известный писатель и блогер, смог победить себя. Как?

Он просто следовал несложным принципам. Он готов поделиться ими с вами в надежде, что вы тоже сможете преодолеть себя и сделаете наконец то, о чем всегда мечтали. Не откладывайте чтение этой книги, и тогда уже сегодня вы начнете жить по-новому.

УДК 159.923

ББК 88.37

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.*

© Leo Babauta, 2011

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2012

ISBN 978-5-9614-2209-2

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

О книге .....	7
Прочитаете это сейчас или отложите на потом? (Шутка) .....	9
История моих отношений с прокрастинацией .....	13
Чем плоха прокрастинация? .....	19
Что хорошего в прокрастинации? .....	23
Почему мы откладываем дела на потом .....	27
Простой метод .....	33
Управляйте своей мотивацией .....	37
Выбирайте важные задачи .....	43
Найдите самое благоприятное время .....	49
Создайте оптимальное рабочее пространство .....	53
Метод одного дела .....	63

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Преимущество простых задач .....	71
Страх и прокрастинация .....	75
Устраняйте препятствия, чтобы делать все вовремя .....	85
Избавьтесь от выбора .....	91
Еще несколько средств против прокрастинации .....	97
Конструктивный подход к изменению привычек .....	103
Прокрастинация: вопросы и ответы .....	115
Вот и все .....	123

## О КНИГЕ

Это всего лишь краткое руководство. Потому что хорошее руководство не должно быть длинным. Здесь, в нескольких коротких главах, все самое главное, что вы должны знать об одной из самых злободневных проблем — привычке откладывать дела, неспособности довести начатое до завершения, т. е. *прокрастинации*<sup>1</sup>, а также мои проверенные временем методы решения этой проблемы.

Несколько ключевых принципов повторяются в тексте достаточно часто, так что самое важное вы не пропустите.

---

<sup>1</sup> Англ. procrastinate, от лат. pro (в пользу) и crastinus (завтрашний, будущий). — Прим. ред.

Когда вы дочитаете книгу, вы будете уже на пути к достижению своих заветных целей.

Книга написана мной, Лео Бабаутой, автором блога *ZenHabits*<sup>1</sup>, и не охраняется авторским правом. Больше обо мне вы можете узнать из главы «История моих отношений с прокрастинацией» и на сайте [leobabauta.com](http://leobabauta.com).

---

<sup>1</sup> Теперь это самостоятельный сайт: <http://zenhabits.net/>. — Прим. ред.

# **ПРОЧИТАЕТЕ ЭТО СЕЙЧАС ИЛИ ОТЛОЖИТЕ НА ПОТОМ? (ШУТКА)**

Начнем с распространенного анекдота любителей уклоняться от дел о книгах по преодолению прокрастинации.

Мне надо купить эту книгу... Пожалуй, в следующий раз.

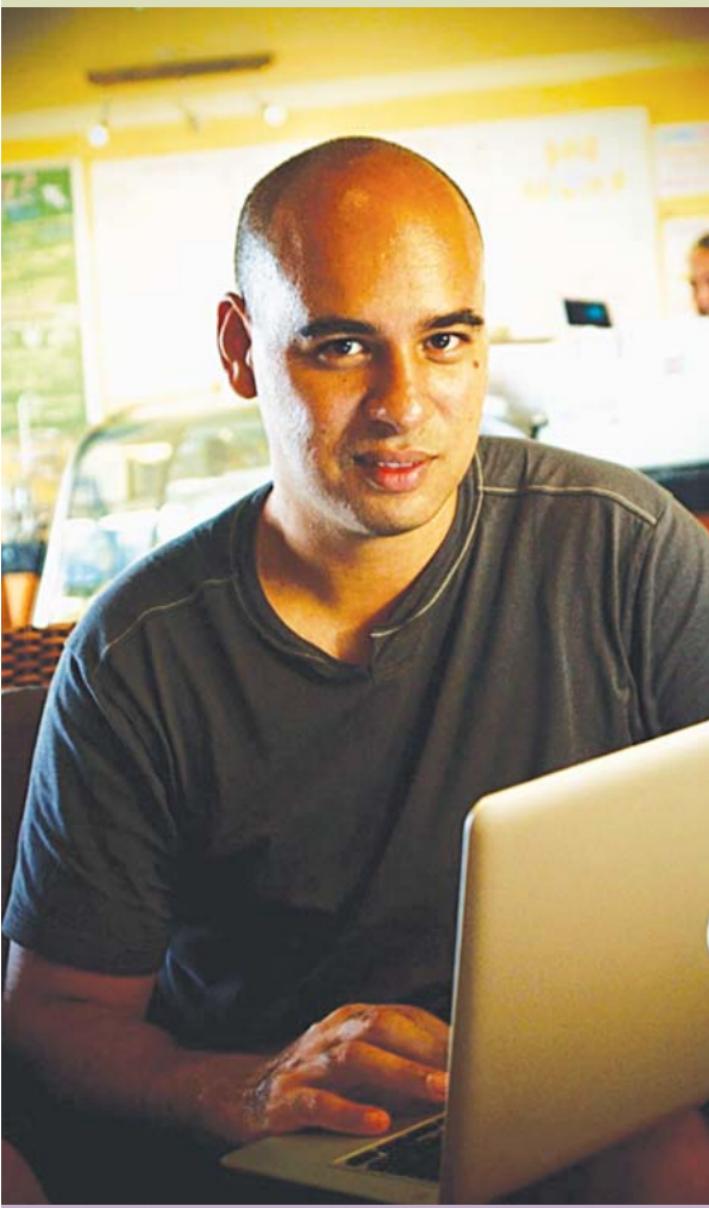
Я купил книгу... Прочту ее завтра.

Я прочел книгу. Пора бы начать борьбу с прокрастинацией, но...

Если серьезно, то даже если вы закоренелый прокрастинатор, вы наверняка хотели бы избавиться

от этой привычки. Однако вместо того, чтобы предпринять что-то, вы продолжаете откладывать дела. Первая из возможных причин — это страх.

Можете начать чтение книги с главы «Страх и прокрастинация». Если после ее прочтения вы все еще будете уклоняться от дел, то по крайней мере будете знать почему.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ИСТОРИЯ МОИХ ОТНОШЕНИЙ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Привет, друзья! Меня зовут Лео Бабаута, я создатель сайтов *ZenHabits* и *mnmlist.com*, автор книг *Focus* и *The Power of Less*<sup>1</sup>. Я типичный прокрастинатор. С этой проблемой я боролся почти всю свою жизнь, как и многие другие. Она в той или иной степени знакома каждому из нас. И я не исключение.

В школе я часто откладывал все на потом: никогда не выполнял домашние задания и, несмотря на отличные оценки, которые получал

---

<sup>1</sup> Babauta L. *Focus: A simplicity manifesto in the Age of Distraction*. N. Y., The Editorium, 2010; *The Power of Less*. N. Y., Hyperion, 2008.

за контрольные работы (ночь накануне обычно была посвящена зубрежке), в целом учился по-средственno. Позднее, работая в газете, а затем в сфере политики, я хорошоправлялся со своими профессиональными обязанностями, но всегда заканчивал дела в самую последнюю минуту, и мне еле-еле хватало сил. У меня был миллион целей, которых мне хотелось бы достичь в жизни, но я даже не подошел к стартовой черте.

Вам это знакомо? Если с вами происходит то же самое, то эта книга — для вас.

В 2006 г., после многократных попыток, я нашел решение проблемы. Спустя год я стал другим человеком, активным, как никогда прежде. В конце концов я победил прокрастинацию!

По правде говоря, я до сих пор все-таки иногда откладываю дела. Я зависаю в Интернете, как и любой другой. Но я все же нахожу время для выполнения важных задач, и вот это имеет значение.

Вот примеры того, чего я добился, используя простые методы, описанные в этой книге.

- Создал блог *ZenHabits*, вошедший в топ-25 среди блогов согласно журналу *Time*, и успешно

вел его в течение четырех лет (на момент написания этой книги в 2011 г.).

- Написал и опубликовал в течение последних трех лет несколько книг: *The Power of Less*, *Focus*, *Zen To Done*, *The Simple Guide to a Minimalist Life* и др.
- Написал (но решил не публиковать) два романа в рамках конкурса NaNoWriMo. Работая над одним из них, я написал более 110 000 слов за один месяц.
- Моими усилиями были созданы *Write To Done* и *tmnlist*, еще два успешных блога. Количество подписчиков на каждом из них превышает 10 000.
- Участвовал в нескольких марафонах и дважды — в состязаниях по триатлону.
- Создал успешный бизнес (совместно с замечательным компаньоном Мэри Джакш): *A-List Blogging Bootcamps*.
- Написал за три дня эту книгу.

Все это я сделал, конечно, не в одиночестве, а в окружении шести детей и жены. Если

я добился этого, имея на руках шестерых детей, то у вас уж точно не может быть оправданий для бездействия.

Как именно мне это удалось сделать? Я просто следовал несложным принципам, изложенным в этой книге. Я делюсь ими с вами в надежде, что вы тоже сможете преодолеть прокрастинацию и сделаете наконец то, о чем всегда мечтали.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ЧЕМ ПЛОХА ПРОКРАСТИНАЦИЯ?

Что плохого в прокрастинации? Если честно, у этого явления есть и положительные стороны (см. следующую главу «Что хорошего в прокрастинации?»). Иногда она доставляет нам удовольствие. Но чаще она все же вредит, поэтому я и написал данную книгу.

Перечислю некоторые негативные последствия прокрастинации.

- Она не позволяет нам завершать дела, отрицательно сказываясь на нашей производительности.
- Даже если мы находим силы завершить работу, мы либо делаем ее в спешке, либо спустя

рукава и поэтому получаем некачественный результат.

- Она вынуждает нас работать дольше, чем необходимо, посвящать делам почти все свое время, которого на другие сферы жизни почти не остается. Нам приходится отказываться, например, от занятий спортом, хобби, времязпровождения с семьей.
- Она поглощает драгоценные часы, отпущеные нам в этой жизни.
- Она способствует повышению уровня стресса, так как дела, оставшиеся незавершенными, вызывают тревогу и беспокойство.
- Она препятствует достижению целей.
- Она негативно влияет на наше самоуважение. Если мы слишком долго откладываем все на потом, то начинаем верить, что мы ленивы, некомпетентны, недисциплинированны, возможно,, что мы даже неудачники. Очень трудно остановиться, когда катишься по наклонной.
- Она не дает нам приблизиться к мечте.

По-моему, два последних пункта — самые неприятные. Возможно, ваш случай отличается в деталях, однако книга поможет вам в главном — подняться наконец с дивана и сделать шаг навстречу своей мечте.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ЧТО ХОРОШЕГО В ПРОКРАСТИНАЦИИ?

Это пуританизм нашей культуры (по крайней мере в США) вынуждает нас воспринимать прокрастинацию как зло. Во времена расцвета пуританизма были даже приняты законы, прямо трактовавшие безделье как преступление, наказуемое не только Богом, но и человеческим судом.

Я не пуританин. Я обожаю безделье. По-моему, лень — это позитивное качество. Я не сторонник сверхпродуктивности, не стремлюсь заполнить каждую свободную минуту какими-нибудь полезными делами.

Отнюдь. Некоторые из моих любимых занятий — это целенаправленное безделье. Я люблю медленно вкушать великолепную еду, устраивать себе

длительные прогулки, валяться в кровати с женой Евой, смотреть кино, читать хорошие романы, общаться со своими детьми, просто дремать. Да, я обожаю дремать! Так что прокрастинация — не такое уж, по сути, зло.

Это нормально — откладывать дела на потом, если вы устали и нуждаетесь в отдыхе, если вы хотите провести время с близкими людьми, если вы решили погулять и собраться с мыслями, если подумали, что пора позвонить другу, встретиться и выпить чашку кофе.

И список можно продолжать.

Склонность откладывать дела может помочь вам подобрать для работы приятный и удобный ритм, выкроить время, чтобы подумать и понаблюдать, поддерживать взаимоотношения с другими людьми. Таким образом, я бы не стал пытаться избавиться от этой привычки полностью.

Однако, как я отметил в предыдущей главе, прокрастинация может оказывать и разного рода негативное влияние, в частности препятствовать достижению наших целей. Поэтому не пытайтесь использовать сказанное в этой главе как оправдание своего стремления откладывать сегодняшние дела на завтра и делать так день за днем.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ПОЧЕМУ МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ ДЕЛА НА ПОТОМ

Давайте разберемся, что заставляет нас откладывать все на потом. Тому есть несколько объяснений.

**1. Мы хотим мгновенного удовлетворения.** Отдохнуть на диване приятнее и проще, чем устроить пробежку. Чтение блогов не требует таких усилий, как чтение классического романа и позволяет получать быстрое удовлетворение. Легче уделить время проверке электронной почты или просмотру Facebook, чем работе над проектом, который неоднократно откладывался, к тому же получение нового письма или отзыва от друга дает мгновенную отдачу. Съесть шоколадный

торт прямо сейчас сулит больше удовольствия, чем готовить овощи.

**2. Мы боимся/опасаемся чего-то.** Мы не приступаем к работе над своей книгой, потому что не можем определиться со стилем (скорее всего, из-за того, что нас пугает перспектива обнаружить отсутствие собственного стиля). Возможно, мы боимся потерпеть провал, показаться невежественными или глупыми. Но больше всего мы боимся неизвестности. Этот страх обладает огромной властью над нами, даже несмотря на то, что мы еще не столкнулись с ним напрямую и он пока просто скрыт где-то глубоко внутри нас. Опасение или боязнь чего бы то ни было заставляет нас откладывать дела на потом (и не только дела, но даже размышления над этим) и находить вместо этого легкие и безопасные занятия (см. главу «Страх и прокрастинация»).

**3. Мы знаем, что прямо сейчас не будет никаких негативных последствий.** Когда мы учились в школе, учителя следили за нами и устраивали нагоняй, если мы не выполняли задания. Но когда мы приходили домой и знали, что никто не стоит у нас за спиной, ничто не мешало нам смотреть телевизор или играть в компьютерные игры без каких-либо сиюминутных негативных

последствий. Конечно, скорее всего, завтра мы получим плохие оценки, но ведь это завтра, не сейчас. Тот же принцип действует, когда мы с головой уходим в Интернет или придумываем другие занятия, поддаваясь своей слабости, — мы заплатим за это позже, но не сегодня, сейчас на нас никто не рассердится.

**4. Мы переоцениваем свое будущее.** У многих из нас есть длинный список дел, которые мы планируем выполнить, потому что думаем, что сможем многое сделать в будущем. Реальность обычно не столь благоприятна, как мы ожидали. Но это не мешает нам предполагать, что будущее все же будет другим. По той же причине мы думаем, что это нормально — откладывать дела на завтра. Потому что завтра мы, конечно же, сможем это сделать. Наше будущее видится невероятно продуктивным и динамичным. Тогда как в действительности наше будущее будет таким же, как и наше настоящее. Хотя (сюрприз!) столько же шансов за то, что оно все же будет иным. Вот такое наше, черт бы его побрал, будущее.

**5. Мы не мотивированы.** Прокрастинация может сигнализировать нам о том, что мы в действительности не хотим делать что-то. Возможно, мы не получаем удовольствия от этого, возможно,

у нас есть какие-то опасения, возможно, мы просто забыли, к чему стремились, когда брались за это. Мотивация и прокрастинация обратно пропорциональны. Все, что нужно сделать, чтобы победить прокрастинацию, — это мотивировать себя (см. главу «Управляйте своей мотивацией»).

**6. Инертность.** Начать что-то новое может быть очень трудно, особенно если нет твердой уверенности, что дело того стоит. Может быть, вы предпочитаете заниматься чем-то более знакомым. Я бы предложил либо отказаться от новой цели, если она не привлекает вас, либо усилить мотивацию (см. главу «Управляйте своей мотивацией»).