

Эс Джей Скотт

Новый год прокрастинатора



23 привычки,
которые помогут победить лень
Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

5

Содержание

Что такое прокрастинация?	7
Прокрастинация как привычка (или как НЕ доводить дела до конца)	14
Семь оправданий прокрастинатора	19
СБП № 1. При принятии решений используйте правило «80/20»	28
СБП № 2. Соизмеряйте каждое действие со SMART-целями	38
СБП № 3. Фиксируйте собственные идеи	49
СБП № 4. Создайте систему 43 папок	55
СБП № 5. Составляйте списки проектов	59
СБП № 6. Составляйте чек-листы абсолютно на всё	66
СБП № 7. Группируйте схожие рутинные дела	72
СБП № 8. Выполняйте действия по одному	78
СБП № 9. Составьте график еженедельных пересмотров	83
СБП № 10. Ежемесячно корректируйте списки	91
СБП № 11. Скажите «нет» делам низкого приоритета	97

[>>>](http://kniga.biz.ua)

6

Содержание

СБП № 12. Отслеживайте собственный прогресс и успехи.....	101
СБП № 13. Начинайте день с МІТ.....	107
СБП № 14. Расставляйте приоритеты по методу АБВГД	111
СБП № 15. Создайте ощущение срочности.....	116
СБП № 16. Расскажите о своих целях.....	122
СБП № 17. Начинайте с малого.....	127
СБП № 18. Вознаграждайте себя.....	132
СБП № 19. Выработайте навыки, нужные для выполнения дела	136
СБП № 20. Укрепляйте мотивацию	146
СБП № 21. Практикуйте техники визуализации	151
СБП № 22. Будьте терпеливы	154
СБП № 23. Бросьте себе «тридцатидневный вызов»	158
Заключение (или Как начать действовать прямо сейчас).....	161

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Что такое прокрастинация?

Такое случается даже с лучшими из нас: предположим, вам предстоит какое-то очень важное дело. Его необходимо довести до победного конца. Но вы все равно пытаетесь найти множество предлогов отложить дело на потом — сначала нужно переговорить с Бобом; документы пока не готовы; непонятно, с чего начинать... в чем бы ни состояли эти предлоги, все мы время от времени сталкиваемся с проявлениями собственной прокрастинации*.

Более того, отложенные дела имеют свойство накапливаться. Даже когда вы в итоге справляетесь с заданием, откуда ни возьмись появляются пять новых. И неважно, сколько вы прилагаете усилий — карусель новых дел продолжает вертеться.

* Прокрастинация (от англ. procrastination — задержка, откладывание) — откладывание дел на потом, которое приводит к каким-то болезненным психологическим эффектам. *Здесь и далее примечания переводчика.*

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

8

Что такое
прокрастинация?

Все мы в тот или иной момент впадаем в прокрастинацию. Большинство из нас сталкиваются с такой ситуацией лишь изредка, но для кого-то прокрастинация стала серьезной проблемой. Эта книга написана как раз для них — для тех, кто регулярно пытается, но никак не может справиться с рабочими и личными делами в срок.

Вообще-то победить прокрастинацию не так уж и сложно. Все, что нужно сделать, — это выработать *такие же привычки*, как у бесчисленного множества успешных людей. Ведь эти люди сталкиваются с такими же страхами и препятствиями, что мешают и вам, но они умеют действовать по плану, потому что специально этому учились.

В книге «Новый год прокрастинатора. 23 привычки, которые помогут побороть лень и достичь результатов» вы найдете целый список идей, которые помогут вам в каждодневной борьбе с этой неприятной привычкой. В большинстве подобных изданий вам просто предлагается перечень полезных советов; здесь же вы узнаете, *почему*

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

срабатывает та или иная специфическая стратегия; какое ограничивающее убеждение она помогает устранить; как можно незамедлительно применить ее в собственной жизни. В общем, вы сможете отследить причины, лежащие в основе вашей прокрастинации, и самостоятельно решить, как их устранить.

Кто я такой?

Меня зовут Эс Джей Скотт. Я веду блог под названием Develop Good Habits.

Цель блога — показать, как формирование устойчивых привычек помогает сделать жизнь более счастливой. Я не читаю скучных лекций — я предлагаю простые стратегии, которые может легко применить даже самый занятой человек. Я на собственном опыте убедился в том, что лучший способ добиться перемен — действовать шаг за шагом, формировать по одной качественно новой привычке за один раз.

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

10

Что такое
прокрастинация?

Я боролся с прокрастинацией большую часть своей жизни. Ночи накануне экзаменов в старших классах и в колледже я проводил за лихорадочной зубрежкой. Я хронически запаздывал со сдачей курсовых работ и никак не мог себя заставить сдержать даже самое простое обещание — просто забывал о нем.

И только в 2003 году я решил вплотную заняться этой проблемой. Тогда я делал первые шаги в онлайн-бизнесе и обнаружил простую истину: «Каждый несет стопроцентную ответственность за собственную жизнь». Эта истина заставила меня осознать, что, если я хочу добиться в бизнесе результатов, прежде всего нужно изменить самого себя. Несколько лет я посвятил чтению и претворению в жизнь идей и стратегий из самых различных книг и сайтов по персональной продуктивности. Среди них — *Getting Things Done**, *43 Folders*, *Zen Habits*, *Eat the Frog*, *The Success*

* Аллен Д. Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса. — 8-е изд. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Principles, The War of Art*, The 7 Habits of Highly Effective People** и множество других. Кроме того, я на себе протестировал разнообразные тактические приемы.

Каков результат?

Сейчас у меня успешный интернет-бизнес и три электронные книги.

* 43 Folders — блог Мерлина Манна, посвященного идеям тайм-менеджмента, продуктивности и генерации идей. Для напоминания о предстоящих делах на 31 день и 12 следующих месяцев автор предлагает воспользоваться системой из 43 папок.

Zen Habits — популярный блог Лео Бабаута. В блоге идет речь о разнообразных привычках и вещах, с которыми люди сталкиваются повседневно, но не придают им должного значения.

Eat the Frog — книга Брайана Трейси, посвященная проблеме прокрастинации.

The Success Principles — книга Джека Кэнфилда и Джанет Свитцер.

The War of Art — книга Стивена Прессфилда. Посвящена преодолению препятствий в творчестве.

** Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М. : Альпина Паблишер, 2014.

[>>>](http://kniga.biz.ua)

12

Что такое
прокрастинация?

И хотя я еще не добрался до истинных высот персональной продуктивности, все же за последние годы я проделал немалый путь. И все это благодаря формированию привычек, нацеленных на получение результата. Другими словами, я выработал у себя привычку к борьбе с прокрастинацией.

О книге «НОВЫЙ ГОД ПРОКРАСТИНАТОРА. 23 ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОВОРОТЪ ЛЕНЬ И ДОСТИЧЬ РЕЗУЛЬТАТОВ»

Вообще-то эта книга не обо мне — она о том, что я узнал за последние несколько лет. Я написал ее, чтобы помочь вам преодолеть свои проблемы, и поэтому попытался рассказать, на что это похоже — каждый день предпринимать последовательные действия, следуя определенному плану. И хотя никакая книга сразу же не избавит вас от искушения откладывать дела на потом, она поможет вам понять, почему это происходит и как развить особые привычки для преодоления подобных искушений.

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

Информация в книге изложена также по определенному плану. Во-первых, мы познакомимся с философией прокрастинации. Потом узнаем, какие семь оправданий приводят люди, когда впадают в прокрастинацию. В-третьих, мы поговорим о 23 способах, которые помогут преодолеть ментальные барьеры. И, наконец, я помогу вам претворить полученные знания в жизнь.

Все это легко выполнимо. Достаточно познакомиться с оглавлением — и вы поймете, что я имею в виду.

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