**Руководство по преодолению прокрастинации**

**Небольшое вступление**

Говорю сразу: это руководство не поможет вам избавится от прокрастинации быстро и по волшебству. Ваша прокрастинация развивалась не один день, так ведь?! Ослабить и побороть ее будет не так уж просто. Поэтому это руководство не поможет тем, кому срочно надо пнуть себя и готовиться к экзамену, срочно устроится на работу, срочно сделать что-нибудь еще. Я исхожу из той предпосылки, что раз вы долго находились в своей зоне комфорта, ничего не делая, то можете находиться в ней еще несколько месяцев, пока будут происходить первые перемены. Не удивляйтесь, что первые цели будут такими незначительными, т. к. руководство было написано прежде для постоянных посетителей /rf/. Хотя, разумеется, руководством можно пользоваться не только им, а всем желающим, но нужно помнить, что оно было создано, прежде всего, для них и там учтены особенности хикки и ноулайферов. Поэтому остальным часть руководства придется переделывать под себя и свои особенности в большей степени. И сразу скажу, что целью руководства не является полное изменение вашей жизни. Вы сами решите, что нужно изменить, а что оставить.

Так как вообще никаких книг, никаких хороших научных статей (я не учитываю бесполезные и общие любительские статейки на некоторых сайтах) на русском языке по теме прокрастинации нет, я изначально планировал написать сам свою книгу, опираясь на свой опыт и англоязычные источники, которых предостаточно. Но т.к. я ушел из профессии психолога и вряд ли в нее обратно вернусь, необходимость в ней (книге) пропала. Между тем необходимость в чем-то подобном у людей осталась, и я решил сделать сжатый вариант — это руководство. Учитывая, что мне с этого вообще никакого профита и это написано только из-за альтруистических мотивов, вынужден признать, что это руководство в некотором плане ниже качеством, чем была бы книга. Не в плане методик, а в плане дополнительных материалов, ссылок на другие источники, специальной терминологии и пр. С другой стороны, может быть это и хорошо, т. к. вам меньше читать воды и лишней информации. Так же, учитывая, что это было написано специально для Доброчана, то тут будет бордо-сленг, которого бы не было по понятным причинам в книге.

Еще стоит отметить, что, так как некоторые читающие знают (а кто не знает, тому и не надо знать), кто я (и это получается не совсем анонимно), то я не могу написать много личного, что бы показать свой опыт полностью (но примеры из моей жизни все равно будут) и как я с этим справлялся. В этом, конечно, минус, но ничего не поделаешь. Могу лишь сказать, что прокрастинация три раза за мою жизнь очень сильно ее чуть не скатывала глубоко вниз. Один раз удалось избежать почти что чудом, в двух других случаях приходилось превозмогать и исправляться. Даже исключая эти глобальные случаи, прокрастинация принесла мне много вреда в мелочах. Откровенно и положив руку на сердце, вынужден признать, что не избавился от прокрастинации до конца. И вряд ли когда-нибудь избавлюсь. Это заложено в нас на уровне мозга. Однако теперь я не позволяю прокрастинации портить мою жизнь. Я с ней борюсь и борюсь успешно. Как минимум, одним из доказательств является это самое руководство. Если бы я продолжал сильно прокрастинировать, оно бы никогда не было написано.

Касательно того, как это руководство читать, есть два варианта. Первый заключается в том, что вы будете читать только походу работы над собой, не забегая вперед. С одной стороны это позволит учесть некоторые моменты, сказанные в конце с самого начала работы, но при этом задачи рассказанные в конце могут отпугнуть тех, кто до конца еще не уверен, что ему что-то надо менять. Второй заключается в том, что вы прочитаете все сразу. Но тогда вам необходимо будет перечитывать руководство хотя бы раз в неделю. Решайте сами.

И напоследок, если вы это читаете и не имеете никакого отношения к Доброчану, а то и вообще не знаете, что это (и не надо узнавать), то читайте, чего уж там. Только я хотел бы попросить не распространять это дальше.

**Для начала немного теории**

**Что такое прокрастинация и почему мы прокрастинируем?**

Как вы все, скорее всего, знаете, прокрастинация — это модель поведения, при которой человек откладывает какие-либо дела на потом. При этом нельзя прокрастинацию рассматривать отдельно саму по себе. Мы прокрастинируем по разным причинам. Этих причин много, все я бы не смог перечислить, возможно, даже, что все я не знаю. Но это и не важно. Внутренний процесс прокрастинации весьма сложен. Сейчас я попытаюсь обрисовать примерную и упрощенную схему прокрастинации и объяснить, почему мы прокрастинируем. Но для этого мне придется ввести несколько дополнительных понятий.

**Зона комфорта**

Есть так называемая зона комфорта. Это термин используемый в психологии, у него есть разные толкования, но по своей сути они схожи. Я опишу то, что я понимаю под этим словосочетанием, но мое толкование может отличаться от толкований других психологов. **Зона комфорта** — это совокупность всех обычных действий, привычек и всего прочего, чем вы регулярно занимаетесь. Грубо говоря, это то, что вы привыкли делать каждый день. Любое из этих действий не должно вызывать отрицательных эмоций (за некоторыми исключениями). Обычно человек стремится в зону комфорта под воздействием стрессов, проблем, плохого настроения и т.д. Ноулайферы, как ни странно, постоянно находятся в ней постоянно. Все, что мы откладываем на потом как раз и находится за пределами зоны комфорта.

У каждого человека своя уникальная зона комфорта. Прошу не вестись на поводу у самого словосочетания. Во-первых, зона комфорта может быть не простой и легкой, иногда в нее могут входить такие вещи, как пробежка утром. Для многих со стороны это не покажется таким уж комфортным. Но этот человек, у которого эти пробежки действительно в привычке может ощущать дискомфорт, тревогу и прочие неприятные ощущения, если он это не сделает. Во-вторых, зона комфорта, как ни странно, может вызывать этот самый дискомфорт. Например, человек, у которого эта самая зона комфорта достаточно узка (то есть включает в себя очень небольшое количество занятий), может испытывать дискомфорт от того, что его жизнь тем временем катится вниз еще глубже, что он вместо необходимых и полезных дел играет в компьютер, смотрит аниме или еще что-то. У обычных прокрастинаторов такого нет, но у тех, чья жизнь испорченна сильно, такое встречается часто.

Повторюсь, в обыкновении мы прокрастинируем над теми вещами, которые не входят в нашу зону комфорта. Потому что за пределами зоны комфорта мы испытываем стресс и неприятные ощущения (не обязательно, чтобы они были сильными). Так устроен наш мозг, так у подавляющего большинства людей. При этом, чем уже наша зона комфорта, чем реже мы входим за ее пределы, тем сильнее дискомфорт, который мы испытываем, когда все же это делаем. Но зону комфорта можно расширять. По сути, именно этим мы и будем заниматься в руководстве.

Еще раз отмечу, что если человек не делает то, что находится в его зоне комфорта, то он тоже испытывает неприятные ощущения, эмоции и т.д. Они сильнее, если эти действия находящиеся в зоне комфорта очень привычны. Приведу пример, если человек привык много играть в MMO-игры (допустим, 5 часов в день), то он будет ощущать дискомфорт, тревогу и т. д., если не будет этого делать. А если он привык играть 15 часов в день, то невозможность поиграть вообще, будет приводить его в отчаяние. Я уверен, что многие из вас натыкались на новости, что некоторые люди заканчивали жизнь самоубийством, когда у них пропадала возможность играть вообще.

**Внутренне сопротивление**

Здесь я вынужден ввести еще одно понятие: внутреннее сопротивление. Этот термин я не встречал нигде раньше, тем более в этом ключе, хотя я не отрицаю возможность, что оно уже где-то давно употребляется. Это словосочетание я придумал, чтобы как-то описать некоторый свой собственный опыт при прокрастинации, о котором почему-то умалчивали все авторы, которых я читал и который, как мне тогда казалось, испытывает каждый прокрастинатор (а позже я в этом убедился, проводя расспросы знакомых). Понимание сути внутреннего сопротивления очень важно для вашей предстоящей работы, поэтому я и решил уделить ему отдельное внимание и, несмотря на то, что оно плотно пересекается с зоной комфорта, рассмотреть отдельно.

Итак, **внутреннее сопротивление** — совокупность всех неприятных, негативных ощущений и переживаний, которые мы испытываем, когда мы должны делать какое-то дело. Для одних это небольшое (или большое) препятствие, через которое они с легкостью или некоторыми усилиями перешагивают, для других это непреодолимый барьер, непробиваемая стена.

Чтобы вам было нагляднее, представьте, что вам надо сейчас пойти и отжаться 20 раз. Чувствуете? Если вы не привыкли делать физические упражнения, то вы сейчас почувствовали некоторое внутреннее сопротивление этому. Сила этого сопротивления зависит от двух факторов. Во-первых, от того насколько вы часто делаете что-либо вопреки этому внутреннему сопротивлению. Во-вторых, от того насколько дело является для вас сложным (субъективно), насколько оно неопределенное (знаете ли вы, что точно вам надо делать или нет), насколько оно скучно и т.д. Чем сильнее внутреннее сопротивление, тем сложнее начать выполнять какое-либо действие и тем больше мы прокрастинируем.

**Иллюзии мозга**

И еще несколько важных моментов, связанных с нашим мозгом, которые усугубляют прокрастинацию. Первый заключается в том, что наш мозг подвержен различными иллюзиями. Среди них есть одна, о которой я сейчас расскажу. Ее очень сложно сформулировать словами, но я попытаюсь. Иллюзия заключается в том, что человек не может адекватно оценить свое собственное состояние в будущем. То, есть человек думает или лучше сказать, ощущает, что через некоторое время он будет готов сделать то дело, которое он сейчас отложил. Хотя на самом деле, через это некоторое время он будет продолжать ощущать внутреннее сопротивление и прокрастинировать. И не смотря на то, что наш опыт всякий раз говорит, что потом мы все равно будем так же стремиться откладывать дела на потом, мы продолжаем вестись на эту иллюзию. Должен признаться, что и сам попадаюсь на нее, хотя уже гораздо реже. Очень коварная ловушка, я о ней еще скажу впоследствии.

Второй момент заключается в том, что для мозга в некотором смысле практически равнозначно, что выполнение работы, что откладывание ее на потом. Сейчас попытаюсь объяснить. Вот есть дело, которое вам надо сделать. Когда перед человеком непосредственно стоит задача (в самом широком смысле этого слова), которую надо сделать прямо сейчас, то он находится в некотором напряжении. Он стремится избежать этого напряжения, так заложено в самом мозге. Решений у этой проблемы два: первое — выполнить задачу, второе — отложить ее на потом. То, что задача все еще висит впереди (если это не самое ближайшее время), мозг почти не воспринимает, как проблему. И в первом и во втором случае мозг будет вырабатывать эндорфины. Вы сами, скорее всего, это ощущали не раз. Вспомните, что у вас было какое-то важное дело, при этом оно вам не нравилось, вам не хотелось его делать. И вы его откладывали. Появлялось ли у вас тогда чувство облегчения, повышалось ли настроение, было ли вам приятно? Если дело было действительно сложным, если его не надо было выполнять срочно, то, скорее всего, так и было. В этом и проблема. Учитывая, что, повторюсь, для мозга оба варианта (делать сейчас или отложить) в некотором смысле равнозначны, то он скорее выбирает вариант с откладыванием, так как при этом не надо прикладывать никаких усилий сейчас и избежать напряжения можно как можно быстрее.

**«Я должен»**

И вот, что я все забывал рассказать и написал уже после. Есть еще один важный момент. У нас всех есть одна плохая особенность. Дело в том, что когда мы что-то ***должны*** сделать, у нас появляется дополнительный барьер внутри, еще больше усиливая внутреннее сопротивление. Такого нет, когда нам что-то хочется сделать, но мы это не должны. Однако такое возникает даже тогда, когда мы что-то хотим сделать, нам это нравится, но тут мы сами себе внушаем, что мы ***должны*** это сделать. И все, мотивация потихоньку улетучивается, если это не что-то действительно очень сильно желанное, то и стремление это делать тоже пропадает.

В чем причина? На мой взгляд, корни лежат в детстве и особенно подростковом возрасте. Родители и социум постоянно нам внушали, что мы что-то должны делать. В соответствии с тем периодом в нас просыпался бунтарский дух, и мы про себя говорили: «Никому я ничего не должен» или нечто подобное. В любом случае нас заставляли или нам удавалось отлынуть, но негативные ассоциации накрепко засели в нашем мозге. И всякий раз, когда нам говорят или когда мы сами себе внушаем, что мы что-то должны сделать, эти ассоциации включаются без нашего ведома. Если и хотели раньше, то, скорее всего, уже больше и не хотим.

Что делать? Я честно не знаю. Я не уверен, что это вообще как-то можно изменить. Однако само внимание этому пункту, я считаю, надо уделить, потому что знание об этом уже дает хоть какое-то преимущество (*осведомлен, значит вооружен*). Есть, правда, одна техника из Рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), которая позволяет это несколько ослабить. Однако в РЭПТ это применяют несколько к другим «***должен***» и с другой целью. И все же могу сказать по себе (я испытывал это только на себе), что иногда это действительно получается. Например, конкретно с этим руководством, я тоже изначально внушил себе, что я ***должен*** его написать. Это немного осложнило, но мне удалось справиться.

Сама техника заключается в том, что мы меняем все «***я должен***» на «***мне хотелось бы***». Звучит просто, да? Но не так просто себя в этом убедить. Не в плане того, что должно захотеться. Тут или изначально хочется, или нет. Я говорю, когда изначально хочется. Так вот, мы должны себя убедить, что мы это делаем, потому что нам это хочется самим, а не потому что мы это должны. Хотя лучше изначально не убеждать себя, что мы должны что-то. Но это палка о двух концах. И тут, кстати, я хотел бы от вас дополнительного фидбека конкретно по этому моменту. Обязательно попробуйте, когда понадобится и напишите об этом в тред.

И да, я прекрасно знаю, что ниже в тексте будет очень много «должен», «надо», но такая природа нашего языка, как это обойти я не знаю.

**Начальная стадия**

**Почему НЕЛЬЗЯ превозмогать**

Как я и говорил в самом начале, не ждите быстрых результатов. Почему нельзя изменить себя быстро и решительно? Ваша прокрастинация появилась не за один день, она лежит в основе работы мозга. Превозмогатели пытаются делать сразу много нового, что не входит в зону комфорта, а еще (и это хуже) пытаются совсем перестать делать то, что в зону комфорта изначально входило. Когда вы испытываете серьезный стресс и прочие «приятные» переживания связанные с сильным нарушением зоны комфорта, то вас начинает сильно тянуть обратно, мотивации становится меньше, надо немного расслабиться... И вы срываетесь, уходите в зону комфорта (компьютерные игры, аниме, другие сериалы и пр.) еще больше, чем были раньше. Когда осознаете, что вы сорвались, уже прошло некоторое время, превозмогать заново сразу уже труднее, меньше мотивации. Фейл. Если вы пытались быстро и радикально изменить себя, то я уверен, вы хорошо знаете, о чем я сейчас говорю.

Именно поэтому я и предлагаю изменяться постепенно, не спеша. Нам придется немного переучить наш мозг. Это не быстро и не так просто, как хотелось бы, но это вполне возможно.

**ССВ**

Я хочу рассказать вам об одной методике. Изначально ей пользовались бихевиористы (она относительно стара). Они называли ее *token reward system —* *символическая система вознаграждения* (далее ССВ). На русский ее в свое время перевели, как *жетонная система вознаграждения.* Я считаю это в корне не правильным. И хотя с английского слово *token* переводится в том числе, как жетон, но по смыслу было бы правильнее перевести, как *символ*. Слово «*вознаграждение*» тут условно, не в прямом смысле. Методика очень проста в использовании. Существует громадное множество вариантов ее исполнения. В /rf/ уже был тред, в котором применялась похожая система одним превозмогателем. Однако там были существенные ошибки, которые мешали успешному ее использованию. Я расскажу про мою версию, вы же вольны использовать или ее, или придумать немного другую, главное, чтобы соблюдались определенные условия (о них ниже).

Суть методики состоит в том, чтобы вы символически фиксировали свои результаты где-нибудь. В свою очередь, смысл заключается в том, что вы наглядно видите свои результаты. И это очень важно. Вы не можете удержать в уме и постоянно перечислять все ваши достижения, что является фатальным для любого изменения себя, ибо мотивация быстро сходит на нет, что ведет к фейлу. Когда мы видим полностью все, что мы уже сделали, при условии, что мы ощущаем уже некоторые изменения в себе, это мотивирует на дальнейшую деятельность. Поэтому эта методика чрезвычайно важна, без нее я гарантирую фейл.

Мой вариант лежит отдельным экселевским файлом в архиве. Если у вас нет принтера, то нарисуйте ее на бумаге. Это важно! Она должна у вас быть физически, например, на бумаге. Как показывает опыт, вариант с файликом на компьютере не подходит. Как вы можете видеть, в файле лежит табличка с 200 пустыми клетками. Эти клетки предстоит заполнять, когда вы совершите какое-либо действие по преодолению прокрастинации. Лично я рисовал звездочки. Вы можете рисовать, что вам больше нравится, это не суть важно. Но сами символы должны быть дифференцированными в зависимости от того насколько важное и сложное действие вы выполните. У меня различия в символах заключались в цвете. Самые простые (для меня это тогда была уборка в комнате и какие-либо другие легкие действия) я рисовал карандашом. Сложнее — черной ручкой, потом в ход шли цветные. Вам самим придется подумать над тем, какие символы будут означать определенную сложность достижений.

**Учимся определять внутреннее сопротивление**

Первое, что вам нужно будет учитывать, помимо очевидных значимости и важности действий — внутреннее сопротивление, про которое я уже говорил. Поэтому для начала вам придется научиться его примерно оценивать. Назовем это линей внутреннего сопротивления (далее ЛВС). Для этого возьмите лист бумаги и нарисуйте на ней линию. В левом конце будет отсутствие внутреннего сопротивления, просто представьте те вещи, которые вы регулярно делаете и не испытываете никаких негативных ощущения внутри (компьютерные игры, например, если вы играете вообще или просмотр аниме, или что-нибудь еще в этом роде). Отметьте точкой, когда представили. В правом конце будет максимальное внутреннее сопротивление, какое вы только можете себе представить. Тут трудно привести какой-нибудь точный пример, т.к. один известный мне и подходящий для большинства обычных людей, может не подойти для постоянных обитателей /rf/. Так что подумайте сами, просто помните, это должен быть максимум внутреннего сопротивления, непреодолимая стена, вызывающая большой уровень тревоги или других негативных чувств. Как представили, ставьте точку на правом краю линии. Затем, разделите линию на 10 примерно равных отрезков. Попробуйте протестировать эту линию, представляя различные дела (уборка, выход на улицу, физические упражнения), оценивая внутреннее сопротивление (поэтому представлять надо очень хорошо) и отмечая результаты оценки на линии. Потом мы к этому еще вернемся.

В конце хотелось бы сказать о важных характеристиках реализации ССВ в нашем случае, если вы хотите создать что-нибудь свое.

1. Бланк или что вы там себе сделаете должен быть мобильным. То есть потенциально вы должны иметь возможность взять его с собой. Поэтому вариант высечения символов на огромном 100 килограммовом булыжнике посредине комнаты не подходит.

2. Рисование символов должно быть простым и не представлять большой сложности. Не надо рисовать многочасовые картины. Хотя если хотите, чтобы бланк или что-либо там еще у вас было бы красивым — вперед, проявите творчество, но без фанатизма.

3. Должен быть относительно большой простор для отметок. Если это похожий бланк, то 100-200 хватит, 50 будет мало, 1000 будет много. Серьезно, если бланк содержит табличку, в которой вы делаете отметки, то он не должен быть огромным, иначе это демотивирует. А когда кончится, просто заведете новый бланк.

4. Я уже говорил, что символы должны быть разными в зависимости от важности и сложности достижений? Говорил. Но помните, что градация должна быть широкая. Хотя бы 5 обозначений, но 10 будет уже перебор.  
5. Абсолютно каждое достижение должно фиксироваться. Не надо придумывать сложные системы, в которых вы ставите отметку только после n-ого раза выполнения действий.   
6. Ваша система должны быть относительно простой и не замороченной. Понимайте как хотите.

И да, я понимаю, что ССВ со стороны может казаться какой-то простой и не серьезной, если у вас не было опыта в этом. Но говорю как психолог испытавший ее на себе и наблюдавший, как используют остальные (не только относительно прокрастинации, она применяется в очень многих областях), если выполнять ее должным образом, то она действительно работает.

**Первые шаги.**

Самым первым действием на пути к преодолению прокрастинации должно быть создание приведенной выше методики. Я серьезно, без этого абсолютно никак. Поэтому отложите чтение и распечатывайте, рисуйте, если нет принтера или продумывайте свою систему. Только после этого можно приступать. Как сделаете это, поставьте первый символ в честь этого. Если просто распечатали на своем принтере, то он должен быть самым простым, если пришлось преодолевать дополнительные трудности, то он должен быть сложнее.

Вы еще не сделали? **ПРИСТУПАЙТЕ!** Я абсолютно серьезно, на все 100%. Если вы не сделаете этого сейчас, то шанс, что не начнете это делать позже еще выше. А без этой методики вся остальная работа приведет к фейлу. Вне зависимости от того, как вы к этому относитесь, это надо сделать. Если у вас сейчас нет никакой возможности распечатать, нарисовать или что вы там хотите сделать, то отложите чтение. Или потом не жалуйтесь, что я написал неработающее руководство.

Когда вы сделали свой бланк (и только тогда), можно двигаться дальше. Вторым шагом будет определение того, чем вы займетесь в ближайшие несколько недель. Это будут очень маленькие изменения. И снова вам может показаться, что это не серьезно, но так надо. Итак, вам нужно выбрать небольшой ряд простых, полезных дел, которые вы будете выполнять регулярно. Тут пригодится упомянутая мной чуть выше ЛВС. Эти действия не должны вызывать огромного внутреннего сопротивления (хотя оно все равно будет). Вы можете выбирать почти все, что вам угодно, но главное, чтобы они не превышали по этой линии 4-5 баллов. И еще, что важно, эти действия должны быть очевидными, простыми, над которыми не надо думать, просто механически выполнить. Основываясь на прочитанных мною тредов в /rf/ дам несколько примеров: заняться уборкой в комнате/квартире (и постоянно поддерживать порядок), следить за гигиеной (регулярно принимать ванну/душ, чистить зубы — все считается отдельно, действие учитывается в ССВ) и т. д. Это надо выполнять каждый день, регулярно, т. к. где один раз прокрастинировали в чем-то, там будет и другой раз, третий, а потом и фейл. Важно, что в остальном ваша жизнь и зона комфорта не должна меняться. Вы продолжаете заниматься тем, чем занимались прежде. И так надо будет несколько недель.

**Цели на будущее**

Еще вам необходимо вообще записать то, что вы хотите достичь. Ваши жизненные планы на этот год или любое другое ближайшее время. Начать зарабатывать, съехать от родителей, успешное завершение учебы — все, что угодно. Когда запишите, можете оценить это по ЛВС, не обязательно, но потом буден интересно сравнить. После этого можете откладывать листик, но не сильно далеко, чтобы потом можно было найти.

**Напоминалки**

Важно уже сейчас начинать себе делать напоминалки. Как вы догадались, они должны напоминать вам, что надо выполнять те действия, которые вы для себя определили. Что это может быть? Во-первых, что-то, что находится в месте вашего частого пребывания. Например, какая-нибудь фигурка на компьютерном столе. Эта напоминалка должна быть на самом видном месте, желательно ярких цветов, чтобы бросалось в глаза. Стоит отметить, что к напоминалкам быстро привыкаешь. Поэтому стоит делать новые. Примерно раз в неделю. Создание напоминалок тоже учитывается в карточке ССВ.

Во-вторых, я бы порекомендовал использовать будильник. Наверняка он есть в вашем телефоне. Хорошо, если вы можете создать в нем сразу несколько сигналов в разное время для разных дел, как это можно в моем. Когда будильник прозвенит, то вы сразу прерываете то, что делали до, отрываете свою задницу от кресла/стула и начинаете выполнять запланированные действия. Сразу, это важно.

**Срывы**

Если ваш случай запущенный, то сорваться можно уже на этом этапе. Что значит сорваться? Это когда вы начинаете откладывать даже эти простые дела. Срывы начинаются тогда, когда вы, как обычно, делаете что-то из своей зоны комфорта, но не можете остановиться даже ненадолго. При этом не делать этого тоже нельзя, иначе вы гарантировано сорветесь. Поэтому это балансирование на грани, но иначе никак.

В результате срыва вы глубже погружаетесь в зону комфорта (и это доставляет вам чуть больше удовольствия, чем обычно), думаете, что сделаете чуть позже (вспомните про иллюзии мозга, которые я приводил в теоретической части) и в результате проходит день, потом другой, а вы не выполняете то, что должны. Заставить себя сделать будет сложнее, чем было изначально, я гарантирую это. Поэтому вся система может пойти коту под хвост до тех пор, пока вы снова не осознаете, что надо что-то менять (а может пройти много времени).

Если вы мотивированы, подошли к этому ответственно, стараетесь не тянуть, отмечаете сразу достижения у себя в карточке (это важно), то этого не должно произойти на данном этапе. Но что делать, если это таки случилось? Нужно как можно раньше вернуться обратно в выполнение тех дел, которые вы для себя отметили. И постараться как можно быстрее выполнить это. После завершения любой задачи поставьте в своем бланке (или что там у вас) более высокий символ по значимости, т. к. быстро вернуться обратно — это действительно более высокое достижение, чем просто выполнение этих действий. Но я надеюсь, что хотя бы на этом этапе этого не произойдет.

Когда надо переходить к следующей стадии? Все очень просто. За эти несколько недель выполняемые вами действия должны войти или хотя бы начать входить в зону комфорта. Определить это тоже весьма легко: внутреннее сопротивление по отношению к этим действиям должно пропасть. Ну, или хотя бы оно должно ослабнуть. Если это произошло, то я вас поздравляю, вы находитесь в верном направлении и можно двигаться дальше.

**Следующая стадия**

**Новые задачи**

Вы продолжаете делать то, что делали раньше. Только теперь вы добавляете новые задачи. Они должны быть несколько сложнее, но не очень сильно. И они должны быть еще более полезными. Выбор тут широкий и уже связан с вашим развитием непосредственно. Для начала вы выбираете какое-то одно дело, которое вам интересно, считаете его полезным, поможет в достижении ваших последующих целей. Это может быть выполнение физических упражнений (заодно присоединитесь к треду в /b/ про миллион силовых упражнений совместно — дополнительная мотивация), учить английский, учиться рисовать, осваивать язык программирования и т. д. Тем, кто учится, я бы рекомендовал увеличивать знания и навыки, если они возможны в получаемой профессии. Но это только в том случае, если вам это интересно. Что выбрать решать только вам. Но помните, это должно быть что-то одно, так что хорошенько подумайте.

Выбрали? Отлично! Если вы выбрали для начала физические упражнения, то тут все просто и никаких больших сложностей не должно быть. Однако если вы выбрали развитие какого-то скилла, которое требует минимального включения мозга, то могут возникнуть трудности. А заключается они в том, что мы прокрастинируем то, что не совсем четко понятно, как делать. У нас не было опыта или он был незначительным в этой области. Был один эксперимент, я не помню, где я наткнулся на него (это было давно). Заключался он в том, что студентам проводили лекцию (или что-то типа того). После нее им надо было написать через некоторое время отчет по тому, что они услышали. При этом студентов поделили на три группы: 1. Первой группе просто сказали написать отчет, никаких инструкций, никакого вознаграждения. 2. Второй дали заранее денежное вознаграждение, но ничего не объясняли. 3. Третьей дали подробные инструкции о том, как писать отчет, что именно он должен совершать при этом, но ничего не платили. Угадайте, в какой группе был самый высокий процент написанных после отчетов? У третьей. Даже не смотря на то, что им не платили, они все равно больше всех составили отчетов. Опять-таки, таков наш мозг, он пытается избегать неизвестности и неопределенности.

**Составляем подробный план**

Но с этой проблемой можно справиться относительно легко. Дело в том, что мы подробную инструкцию можем составить сами для себя. Чем-то это напоминает todo-лист. Таким образом, каждое относительно непростое дело у нас будет начинаться не с выполнения самого дела, а с дополнительного нулевого пункта — составление плана по выполнению этого дела. Казалось бы, дополнительные действия должны только усложнить нам работу. Но на деле заставить себя написать инструкцию и приступить к первому конкретному пункту гораздо проще, чем без подготовки приступать к не совсем ясному делу. А для того чтобы написать эту инструкцию у нас есть все возможности: интернет и другие более опытные люди. Просто сначала погуглите важные гайды, статьи, книги или что-либо еще. Когда большая часть необходимой информации была получена, у нас еще, вполне вероятно, осталась парочка узких вопросов, ответы на которые мы не смогли найти. С ними стоит обратиться к специалистам. Но повторяю, это следует делать только в том случае, если вы искали информацию сами. Почему нельзя обращаться к опытным людям сразу и мучить их своими простыми вопросами? Все просто: Во-первых, это просто невежливо отнимать у людей много времени из-за своей собственной лени и прокрастинации, когда вы могли бы большую часть информации найти сами. Во-вторых, опытные люди скорее всего сами прекрасно понимают, что вы просто ленились и нагло отнимаете у них драгоценное время. Даже если человек изначально был довольно-таки добр, дружелюбен и готов ответить на несколько вопросов, то когда он услышит тысячу и один тупой вопрос, то он просто пошлет вас куда подальше. И будет прав.

Я приведу один пример. Студенты должны очень хорошо его понять, т. к. им это должно быть знакомо. Это просто пример, это совершенно не означает, что вы сейчас должны делать что-то такое. Итак, кто учился должны хорошо знать каково писать курсовые. Кто делал это, я уверен, сталкивался с адской прокрастинацией. Даже у меня были с этим трудности (не такие сильные, как у совсем лодырей), хотя я учился всегда на отлично. Итак, вам надо написать курсовую. «И... времени еще очень много. На следующей неделе я точно начну» и т. д. Знакомо? Не так часто студентам действительно хорошо объясняют, как правильно писать курсовые. Перед ними стоит задача, которую они раньше не выполняли и представление о том, как это надо делать не очень ясное, с чего конкретно начинать вы тоже не знаете. Правильно было бы сразу же начать с того, чтобы погуглить какие-нибудь источники о том, как все это делается. Например, по психологии была одна маленькая книжка, в которой описывались формальные требования к рефератам/курсовым/дипломам (хотя у нас в ВУЗе были дополнительные), было о том, как подготовится к написанию и как писать. Я уверен, что нечто такое есть и по другим дисциплинам. Если же нет, то все равно в интернете можно найти какую-то полезную информацию на эту тему.

После ознакомления с этим, вам надо выбрать тему и научного руководителя, если вы еще этого не сделали. И вы составляете план написания этой. Я сейчас его покажу, он очень примерный, навскидку, в реальной жизни могут быть дополнительные моменты. Итак, план таков:  
1. Изучить литературу, чтобы уточнить тему и сформулировать первоначальную гипотезу.  
2. Уточнить ее с научным руководителем (если он нормальный, а не прокрастинатор, то будет работать с вами на протяжении всего написания, но он не будет ничего делать за вас).  
3. Собрать материал для теоретического исследования по теме.  
4. Написать введение и теоретическую часть.  
5. Если надо провести практическое исследование, то составить дополнительный план и выполнить его.   
6. Проанализировать полученные результаты, понять подтвердилась ли гипотеза, сформулировать выводы.   
7. Написать практическую часть, выводы.  
8. Сдать работу.

Повторюсь, это примерный план. На деле могут что-нибудь дополнительное (особенно в зависимости от вашей профессии), а так же стоит детализировать план очень четко и подробно, до конкретных действий. Например, в первом пункте надо расписать, что надо погуглить/поискать публикации на сайте elibrary, скачать, прочитать скаченное, если недостаточно, то съездить в библиотеку за дополнительной литературой, которой нет в сети и т. д. Повторю, прописывается абсолютно каждое действие. И не в голове, а на бумаге или в компьютере.

По этому же примеру вы должны расписать выбранное вами дело для следующего шага в преодолении прокрастинации. В процессе можно будет потом уточнять. В бланке ССВ отмечается выполнение каждого маленького шага. Завершение большой части состоящей из этих маленьких шагов (не смотря на то, что они уже были выставлены в бланке) тоже отмечается, но уже более значимым символом.

**Еще одна ловушка**

Хотелось бы заметить, что в плане развития каких-либо навыков есть одна ловушка, на которую могут напороться некоторые люди. Я часто встречал такое среди знакомых, иногда бывало это у меня. Когда человек встречается с первыми трудностями и неудачами, то у него резко пропадает желание продолжать этим заниматься и он бросает это дело. Это сложная проблема. Чтобы обойти ее стороной хотя бы на данном этапе нужно учитывать следующие моменты:  
1. Не выбирать очень сложное дело.  
2. Выбирать то, что вам действительно хочется.

Есть еще способы справиться с этим. Вкратце расскажу о уже упомянутой РЭПТ. Дело в том, что такое пропадание мотивации (и прочие иррациональные негативные чувства) связаны с иррациональными убеждениями, которых у нас много. В данном конкретном случае это: «У меня все ***должно*** получаться легко и просто», «Я ***должен*** все делать идеально», «У меня ***должно*** получаться все сразу». И когда у человека что-то не получается, то это вызывает сильную неадекватную реакцию. Вообще негативные эмоции в данном случае всегда будут. Но когда они мешают выполнению чего-либо, в РЭПТ их называют иррациональными. Чтобы негативные эмоции были не столь ярко выраженными, в РЭПТ изменяют свои убеждения. Вместо «***должен***» подставляется «***мне хотелось бы***» и уменьшается выраженность требований к себе. То есть в результате наши убеждения должны преобразоваться в нечто подобное: «***Мне хотелось бы***, чтобы у меня все получалось легко и просто, а если не будет получаться, то ничего страшного, это нормально», «***Мне хотелось бы*** все делать хорошо» и т. д. При таких адекватных убеждениях и установках то, что у вас не получается сразу и легко, не будут появляться столько негативных эмоций, которые могут зафейлить ваше начинание. Вам придется выписать все свои иррациональные убеждения и несколько изменить их по примеру выше в рациональные.

Я понимаю, что данных мною тут объяснений недостаточно, но я не хочу тут подробно расписывать РЭПТ, иначе руководство вырастет раза в полтора. Поэтому я настоятельно рекомендую ознакомиться с РЭПТ специально. Вреда от этого не будет, а многим это будет дополнительно полезно не только для борьбы с прокрастинацией. Но я не рекомендую знакомиться с РЭПТ с помощью некоторых весьма неудачных статей, что есть в интернетах. Там показаны некоторые базовые концепции, но они вырваны из контекста объяснений Эллиса. Поэтому лучше скачайте его книгу «Практика Рационально-эмоциональной поведенческой терапии». В сети она есть в электронном виде, но не полностью. Однако теоретическая часть и немного практической там есть, вам будет достаточно. Ничего другого более лучшего переведенного на русский язык нет, увы.

И если уже речь зашла про РЭПТ, скажу, что по ней есть весьма неплохая книга (а точнее «рабочая тетрадь») по борьбе с прокрастинацией. The Procrastination Workbook, автор Вильям Кнаус (William Knaus)

**Ищем напарника**

Возвращаясь к теме данного этапа, мне хотелось бы еще рассказать про один момент, который может сформировать дополнительную мотивацию. Нечто подобное уже было на Доброчане (и не только тут) не один раз. Суть заключается в том, что вы должны найти кого-нибудь, кому будете рассказывать о своих целях и достижениях. Это действительно способно увеличить мотивацию. Найти такого человека, которому действительно будет интересны ваши достижения, и который иногда мог бы интересоваться сам не так-то просто. Можно, конечно, найти среди тех, кто тоже будет заниматься по данному руководству или просто отдельно развивает какие-то навыки. Однако это таит некоторую опасность. Проблема состоит в том, что если второй человек начнет прокрастинировать, сорвется, перестанет докладывать о своих достижениях и с неохотой идти на контакт (если вообще его не оборвет), то и у вас может случиться срыв программы. И это плохо. Если вы все-таки решитесь на то, чтобы заниматься с кем-то, и если у вас такое произойдет, то немедленно меняйте партнера. Вторая проблема заключается в том, что у вас могут появиться убеждения, о которых я говорил в теоретической части, что вы будете думать, что вы должны отчитываться. А раз должны, то включатся те негативные ассоциации, о которых я говорил. Всегда учитывайте это и постарайтесь не допускать такого.

Итак, вы занимаетесь ежедневно выбранным вами делом примерно 1-2 недели. За это время по-хорошему это дело должно начать входить в вашу зону комфорта, то есть внутреннее сопротивление должно уменьшаться. Если все хорошо, то выбираете себе второе занятие по тому же описанному выше принципу. Всем тем, чем вы занимались раньше, вы не прекращаете заниматься.

Отдельно надо сказать о том, что стоит делать, если первое занятие все никак не входит в зону комфорта. Тут возможны следующие причины: 1. Это вам не интересно на самом деле. 2. Вы не достигаете хороших результатов, которыми были бы довольны. Если так, то не стоит его бросать, продолжайте им заниматься еще неделю. И уже после третьей в целом выбирайте следующее. Если все равно есть некоторые трудности, то просто уменьшите напор и больше уделяйте новому, но не бросайте старое. Однако, если первое занятие настолько для вас трудно, что вы чуть не сорвались или уже сорвались, то не стоит продолжать его выполнять. Можно бросить, но только в том случае, если оно действительно портит вам все. В бросании есть некоторая опасность. Она заключается в том, что так можно бросать все начинания и за год не продвинуться дальше. Я видел таких людей, это весьма нехорошее зрелище.

**И снова про срывы**

И снова стоит уделить внимание срывам. К сожалению, на этом этапе их вероятность еще выше. Чтобы они не происходили, важно учитывать все, что я написал до этого и выполнять. И это действительно важно. Но если срыв произошел, то тактика поведения должны быть немного иная. В случае если срыв затронул всю деятельность, то есть вы перестали даже выполнять те простые действия, что выьрали на первом этапе, то вам как можно скорее нужно начать снова делать их. Однако с занятиями второй стадии надо немного повременить. Несколько дней не трогайте их. Потом начинайте снова заниматься первым занятием (если не оно вызывало срыв), через неделю занимайтесь вторым, если начали до этого и т. д. Постарайтесь учесть, что вызвало срыв и не допускайте этого. И будет хорошо, если вы напишите об этом в тред. Фидбек в данной области особенно важен.

Дальше вы двигаетесь по описанному выше сценарию и со временем (но не сильно спешите) добавляете еще 1-2 новых занятия. В этом плане действительно не нужно спешить. Уже должны быть значимые достижения, уже зона комфорта должна неплохо расшириться, а внутреннее сопротивление в целом должно стать меньше. То есть многие новые действия, которые не ходят в зону комфорта, не должны вызывать столько неприятных переживаний внутри, когда вы их делаете, как это было бы раньше. Если это так, то вы действительно на верном пути и можете двигаться дальше. Но не бросайте полностью старые привычки. Конечно, у вас на них теперь меньше времени, но если они приносили удовольствие раньше и приносят еще, то имеет смысл оставить их в зоне комфорта. Тем более они должны радовать вас больше из-за описанных ранее причин.

**Последняя стадия**

**Реализуем свои изначальные цели**

Помните, вы в самом начале написали список своих целей? То, чего вы хотите достичь. Мы вплотную подошли к этому. Это уже не должно быть такой непреодолимой стеной, как было в самом начале. Чтобы начать, надо снова очень подробно и в деталях расписать достижение этой цели. Очень подробно, каждое действие, это очень важно! Если некоторые моменты не известны, то придется поискать информацию или оставить их детализацию на тот момент, когда станет яснее. Сделали? Начинайте выполнять. Но не спешите. Вам все еще следует заниматься тем, чем вы занимались прежде. И вам все еще нельзя перенапрягаться, это фатально.

**Метод мотивации, которого тут нет**

Самое время упомянуть один очень действенный метод мотивации. Я очень долго думал, как его вписать сюда. Проблема заключается в том, что хотя он действенный, но он одноразовый. То есть им нельзя постоянно поддерживать мотивацию. Он может заставить превозмогать, и ознакомление, а тем более выполнение его на ранних этапах нашей программы, просто сделает его бесполезным на последней стадии, тогда, когда он действительно нужен. Более того, из-за сильной, но короткой мотивации, вы можете набрать много дополнительных дел. Когда мотивация закончится (а в данном случае она закончится особенно быстро, так как зона комфорта будет под сильной угрозой), то весьма вероятен срыв.

Сначала я думал выложить эту методику в отдельный архив и поставить на него пароль, который был бы тут. Но учитывая, что некоторые будут читать сразу, и весьма вероятно, что часть из них не сможет перебороть любопытство, то они могут загубить свои начианния. Поэтому я решил выложить эту методику через полтора-два месяца (в зависимости от того, как будут у вас успехи). Проблемы могут быть у тех, кто начнет бороться с прокрастинацией только к тому времени. Надеюсь, что у них хватит силы воли перебороть свое любопытство.

**Do it now**

Хотелось бы рассказать о принципе Нейла Фиора (не уверен, что произношу его фамилию правильно, в оригинале он – Neil Fiore) изложенной им в его книге The Now Habbit. Он называется: ***Do it now*** (сделай это сейчас). Как уже можно было понять, его суть заключается в том, чтобы выработать в себе привычку делать какие-либо дела сразу. Хорошая методика, если действительно ею заниматься. Я лично применяю это относительно работы. Конкретный пример: когда мне клиент заказывает какой-нибудь текст, то я начинаю выполнять его сразу. Сразу означает, что я не отхожу сделать себе чай, покурить, проверить почту или еще что-то, я приступаю действительно сразу. Как только закончен разговор, не отвлекаясь на что-либо, я начинаю продумывать то, что я должен написать, составляю план. Или же гуглю информацию, которой мне не хватает. Только после этого я могу отвлечься на что-то и немного передохнуть, но это не интернет, т. к. вы сами прекрасно знаете, что пятнадцати минутный перерыв может окончиться часом и более проведенным впустую. После перерыва я начинаю писать. Закончив первый вариант текста, я уже занимаюсь чем угодно, все равно он должен отлежаться некоторый срок, чтобы потом его просмотреть свежим взглядом и исправить.

Хотя, конечно, об этом принципе можно было рассказать раньше. Его можно уже начинать реализовывать на второй стадии. Решать только вам. Единственное что я хочу сказать, что его не стоит распространять на абсолютно все. С одной стороны это хорошо, с другой стороны рано или поздно вы все равно начнете что-нибудь откладывать хотя бы незначительно, на полчаса, тогда он очень легко зафейлится. Выберите некоторые области, в которых это могло быть критично. И вот там применяйте его действительно сразу и без исключений.

**Рекомендации**

Этот последний этап весьма сложен по той причине, что он у каждого будет весьма и весьма индивидуален. Четких инструкций у меня, увы, нет. Я могу дать вам дополнительные рекомендации. А еще вы можете описывать свои трудности в тред и я постараюсь вам ответить, возможно, мы найдем какие-то решения вместе.

Итак, вот эти некоторые рекомендации:

1. Не забывайте про ваш бланк ССВ. Продолжайте пользоваться им. Учитывайте и отмечайте каждый шаг на пути к реализации целей. При этом ваши новые достижения должны оцениваться еще более значимыми символами.  
2. Ищите новые способы самомотивации. О них можно почитать в интернете или придумать что-то свое. И хорошо об этом опять-таки написать в тред, чтобы поделиться с другими.   
3. Не перенапрягайтесь и контролируйте свой уровень стресса. Тут будут полезны методики релаксации. О них опять-таки можно прочитать в интернете (погуглите технику нервно-мышечной релаксации и аутогенную тренировку в российской адаптации, но не оригинал Шульца, т.к. там эзотерический бред в конце).

**Послесловие**  
В заключении я хотел бы сказать, что очень надеюсь, что данное руководство хоть кому-нибудь поможет. Я писал его для вас и, надеюсь, что свободное время, которое я оторвал от игр и просмотра фильмов, было потрачено не зря. Поэтому оставляйте фидбек, в особенности о трудностях, которые вы встретили на пути. Это будет полезно и для вас самих, так как вы сможете подумать над проблемой еще, а так же вам смогут ответить я или кто-то еще с подобным опытом. А еще вполне вероятно, я учту этот фидбек и через некоторое время создам новую, более лучшую версию руководства.

И напоследок. Если вы решились следовать руководству, то хочу в который раз сказать, что действительно надо выполнять очень многое из того, что написано. Одного чтения не достаточно. Не надо жаловаться в тред, что моя методика не работает, если вы не соизволили даже создать себе бланк для ССВ.

И главное: не спешите. Добра вам.