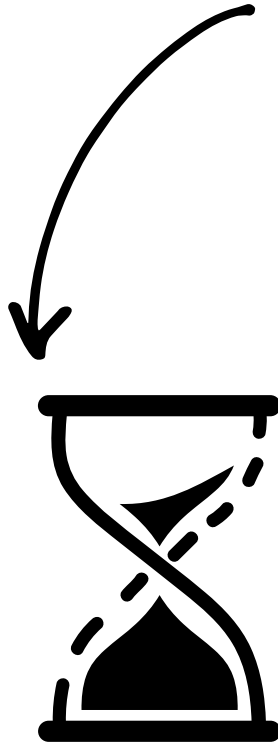


Иллюстрацию
ЗАВТРА

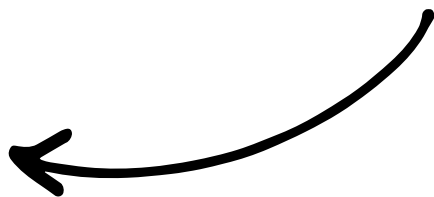


ДАРИУС ФОРУ

33 лайфхака для взлома
привычки откладывать на потом

ЧЕРТОВА ПРОКРАСТИ

ПОТОМ
ДОПИЩЕМ



УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф80

Do It Today: Overcome Procrastination, Improve Productivity,
and Achieve More Meaningful Thing
Darius Foroux
Copyright © 2018 by Darius Foroux. All Rights Reserved

Фору, Дариус.

Ф80 Чертова прокрастинация. 33 лайфхака для взлома привычки откладывать на потом / Дариус Фору ; [перевод с английского А. А. Мальшевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-186625-9

Если ежедневно откладывать себя на потом, тратить все время только на работу и скроллинг ленты, то завтра никогда не наступит. Бесконечные отмазки прикрывают нас перед неиспользованным абонементом в зал, полным шкафом непрочитанных книг и отсутствием финансовой подушки. Но что делать, чтобы выбраться из замкнутого круга будней? Секрет лучшей жизни прост: признаться в своих истинных желаниях и забить на лишнее. Автор прошел этот путь и составил план из 33 пунктов, которые научат:

- уходить из офиса вовремя и оставлять работу на работе;
- брать отпуск, чтобы увеличить продуктивность и получить повышение;
- улучшить жизнь, не покидая зону комфорта;
- перестать придумывать отмазки и найти наконец время на себя.

Стань главным в своей жизни!

УДК 159.923.2
ББК 88.52

* Упоминаемые в книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

© Мальшева А.А., перевод на русский язык,
2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-186625-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе (то есть обо мне).....	9
Об этой книге.....	11
Поймите, что важно для вас.....	17
Как устроена эта книга.....	18
Как читать эту книгу.....	22
ЧАСТЬ I. ПОБЕДА НАД ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ	23
Не откладывая на завтра то, что можно сделать сегодня.....	25
Что я делаю, когда не могу сосредоточиться.....	33
Как справиться с прокрастинацией (научно доказанный метод).....	41
Сила воли не работает, а система — да.....	49
Как перестать тратить время попусту и повысить собственную эффективность.....	52
Привычки людей с низкой производительностью, которые лучше не повторять.....	60
Этот получасовой ежевечерний ритуал поможет вам дать своей жизни волшебного пенделя.....	75
Почему отключение от интернета способствует повышению концентрации.....	82
Главная причина прокрастинации во всем мире.....	89
Этот древний прием поможет вам сосредоточиться.....	96
Как повысить концентрацию: управляйте вниманием (а не временем).....	104

ЧАСТЬ II. КАК ПОВЫСИТЬ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ	111
Смартфоны вредят производительности гораздо больше, чем вы думаете	113
Как перфекционизм снижает продуктивность ...	119
Как же победить темную сторону прокрастинации и перфекционизма?.....	125
Как прочесть 100 книг за год... ..	130
Возьмите отпуск: это повышает производительность и снижает стресс	140
Откажитесь от бездумного брожения по интернету.....	151
20 вещей, которые повысят вашу производительность до небывалого уровня	155
Отдых способствует ПОВЫШЕНИЮ качества работы и жизни — и вот почему	166
Разбивая работу на блоки, вы лучше концентрируетесь	178
Я перестал делать упражнения каждый день — и вот что из этого вышло	186
Если хотите повысить производительность, значит, согласно исследованиям, пора сделать паузу	193
ЧАСТЬ III. КАК ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО	199
Не знаете, чего хотите? Развейте эти семь универсальных навыков	201
Уходите с работы вовремя и не берите работу с собой.....	212
Секрет в постоянстве: каждый день делайте на 0.1% больше	219
Кто сказал, что нужно обязательно покинуть зону комфорта?	224

Если можно представить, значит, можно и достичь	234
Можно добиться чего угодно, если верить в это	239
Не соревнуйтесь. Творите!	242
Повторение — мать учения	248
Как измерить свою жизнь	256
Почему нужно жить так, будто ты бессмертен	263
Важность накапливания: если перестанете пытаться достичь всего и сразу, то сможете добиться чего угодно	270
Постскриптум	279
Бесплатная рассылка	281
Алфавитный указатель	282

ОБ АВТОРЕ (ТО ЕСТЬ ОБО МНЕ)

Я предприниматель, блогер, автор подкастов. С 2015 года пишу у себя в блоге о жизни, бизнесе, продуктивности. На сегодняшний день мои публикации прочли более 4 000 000 человек. Кроме того, я соучредитель компании Vartex — производителя высокотехнологичных моющих средств. Когда в 2010 году мы с отцом основывали ее, я параллельно оканчивал курс магистратуры по специальности «Маркетинг». Для своего подкаста я брал интервью у таких лидеров общественного мнения, как Райан Холидей, Роберт Саттон, Джимми Сони и многих других.

Это моя третья книга. Две предыдущие:

«Выигрывайте свои внутренние битвы: Победите врага в самом себе и найдите цель в жизни»¹
(*Win Your Inner Battles: Defeat The Enemy Within and Live With Purpose*);

¹ Darius Foroux, *Win Your Inner Battles: Defeat The Enemy Within and Live With Purpose*, North Eagle Publishing, 2016.

ОБ АВТОРЕ

«Мыслить правильно: измените образ мыслей и образ жизни»¹ (*THINK STRAIGHT: Change Your Thoughts, Change Your Life*).

¹ Darius Foroux, *THINK STRAIGHT: Change Your Thoughts, Change Your Life*, North Eagle Publishing, 2017.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Пока я писал эту книгу, случился форс мажор — мою электронную почту взломали и я лишился доступа к почтовому ящику, с которого уходила моя еженедельная новостная рассылка. Почта — очень важный инструмент для блогера, не менее важный, чем сам блог. И то, что я стал жертвой хакеров и полностью утратил контроль над своим ящиком, стало настоящей катастрофой. Мало того, что теперь я не могу рассылать приветственные сообщения новым подписчикам, так еще и попал в черный список (если верить сайту, ведущему учет спамеров). Злоумышленники спокойно закидывают людей спамом от моего имени, а я никак не могу на это повлиять!

Раньше в подобной ситуации я бы вышел из себя, бросил все и стал искать виноватых, чтобы хоть на кого-то выплеснуть свой гнев. Я бы обрывал провода провайдеру (которого, к слову, я сменил 10 дней назад), принялся бы причитать и ворчать, накручивая себя снова, и снова. И забыл бы про все дела. Еще бы! Я вложил столько времени, денег

и сил в формирование базы подписчиков, а теперь ее лишился. Тут кто угодно потеряет покой.

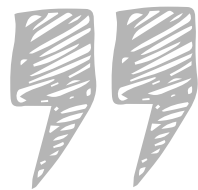
Но сейчас я совсем не такой человек, которым был три года назад. Да, поначалу я действительно расстроился из-за того, что меня заблокировали. Но знаете, что я сделал, когда эмоции схлынули? Я не стал тратить драгоценное время на сотрясение воздуха, а просто переключился на более важное дело: начал писать книгу. Вот так просто взял и переключился, потому что сам для себя решил, что жизнь на этом не заканчивается. Последние три года я, подобно скульптору, оттачивал собственную философию, которую теперь могу изложить буквально в трех словах: «Сделай это сегодня».

Вы и без меня знаете, что жизнь скоротечна, а время — единственный невозполнимый ресурс. Секунды, потраченные на какое-либо дело, уже не вернуть. Поэтому особенно важно научиться воспринимать картину целиком: научиться не просто реагировать на обстоятельства, а мыслить шире, оценивая любое свое действие в масштабах жизни.

Вы и без меня знаете, что жизнь скоротечна, а время — единственный невозполнимый ресурс. Секунды, потраченные на какое-либо дело, уже не вернуть.



ВЫ И БЕЗ МЕНЯ
ЗНАЕТЕ, ЧТО ЖИЗНЬ
СКОРОТЕЧНА, А ВРЕМЯ —
ЕДИНСТВЕННЫЙ
НЕВОСПОЛНИМЫЙ
РЕСУРС. СЕКУНДЫ,
ПОТРАЧЕННЫЕ НА КАКОЕ-
ЛИБО ДЕЛО, УЖЕ
НЕ ВЕРНУТЬ.



От того, что вы делаете сегодня, во многом зависит то, какой будет ваша жизнь через год, два и даже 10 лет. Каждый день нам приходится заниматься чем-то, что нам не нравится, — и я сейчас не об оплате счетов или мытье туалета. Я говорю о том, чему вы посвящаете большую часть своего времени. О том, что определяет вашу жизнь.

Когда мне было лет 13–14, мы с другом впервые посмотрели фильм «Бойцовский клуб», и с того дня мне в мозг прочно впечаталась фраза главного героя: «Ты — это не твоя работа. Ты — не твой банковский счет». Я много раз пересматривал этот фильм и перечитывал книгу, по которой он был снят. И именно та идея, которая лежит в основе сюжета, вдохновила меня и помогла стать независимым. Мы — это не наша работа. И уж точно мы — не наш банковский счет.

Но кто же мы тогда?

Много лет я размышлял над этим вопросом и пришел к мысли, что мы — это наши поступки. И именно они определяют характер.

Мы — это не наша работа. И уж точно мы — не наш банковский счет.



МЫ — ЭТО НЕ НАША
РАБОТА. И УЖ ТОЧНО
МЫ — НЕ НАШ
БАНКОВСКИЙ СЧЕТ.

