

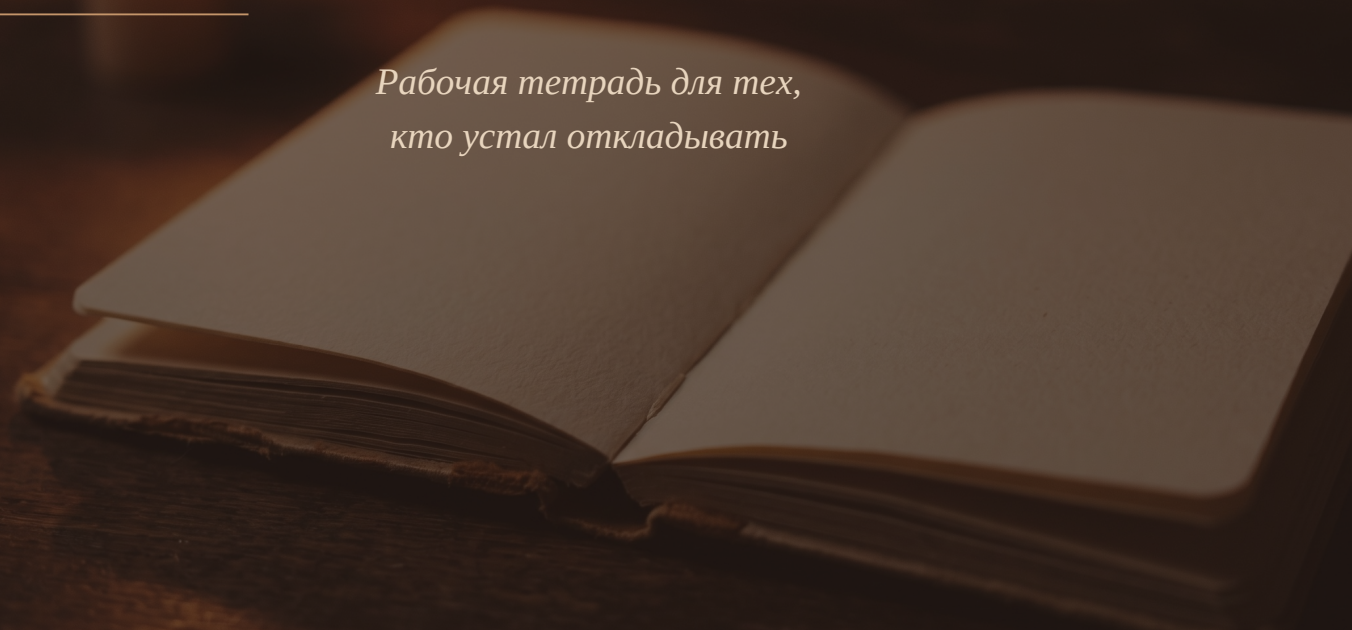
---

WORKBOOK

# Укрощение *прокрастинации*

---

*Рабочая тетрадь для тех,  
кто устал откладывать*



---

*Юлия Пеньковская*

Психолог · Психотерапевт

@julia.penkovskaya

# Что внутри

## БЛОК 1

### Правда о прокрастинации

Что на самом деле происходит, когда ты откладываешь

## БЛОК 2

### Что происходит внутри

Мысли, эмоции, правила — и порочный круг

## БЛОК 3

### Разрываем цикл

Работа с мыслями, искажениями и самокритикой

## БЛОК 4

### От понимания к действию

Техники, принципы и твой личный план

*«Прокрастинация — это не лень. Это способ, которым психика пытается тебя защитить.»*

БЛОК 1

---

# Правда

*о прокрастинации*

# Прокрастинация — *это не лень*

Я слышу это почти каждую неделю в кабинете. Человек приходит и говорит: «Я ленивая. Я не могу себя заставить. Что со мной не так?»

И почти всегда за этим стоит не лень.

Лень — это когда тебе всё равно. Ты не хочешь делать — и тебя это не мучает. Ты спокойна.

Прокрастинация — совсем другое. Ты хочешь сделать. Ты знаешь, что нужно. Но не можешь начать. И это мучает.

Внутри идёт война: вина, тревога, самоосуждение, постоянное напряжение. И всё это — на фоне того, что задача так и не сделана.

Прокрастинация — это вид избегания. Ты избегаешь не задачу. Ты избегаешь дискомфорт, который с ней связан. Страх провала. Страх оценки. Страх, что окажется — недостаточно.

*«Если тебе не всё равно — это точно не лень. Это боль, которая маскируется под бездействие.»*

# Куда проросло?

Прокрастинация редко живёт в одном месте. Она расползается — в работу, отношения, здоровье, мечты. Важно увидеть масштаб — честно, без преуменьшения.

**Запиши — в каких сферах ты откладываешь:**

## РАБОТА И ОБУЧЕНИЕ

---

---

---

## ОТНОШЕНИЯ

---

---

---

## ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

---

---

---

## МЕЧТЫ И РАЗВИТИЕ

---

---

---

# Зачем *что-то менять?*

---

Прокрастинация — привычка. Чтобы от неё отказаться, нужна причина. Не абстрактная, а твоя — личная, конкретная, болезненная.

Как прокрастинация заставляет меня себя чувствовать?

---

---

Как она заставляет меня думать о себе?

---

---

От чего мне приходится отказываться ради неё?

---

---

Как выглядит моя жизнь с ней?

---

---

Как выглядела бы моя жизнь без неё?

---

---

# Твоя цель на эту тетрадь

Выбери одну конкретную задачу, которую сейчас откладываешь. Не «побороть прокрастинацию» — это слишком абстрактно. А что-то видимое, осязаемое.

## ТАК НЕ РАБОТАЕТ:

«Побороть прокрастинацию» «Меньше откладывать» «Заняться здоровьем»

## ТАК РАБОТАЕТ:

«Записаться к врачу до пятницы» «2 часа английского в неделю»  
«Отправить резюме сегодня»

**Моя конкретная цель:**

---

---

---

**Как я пойму, что цель достигнута?**

---

---

## СОВЕТ:

Работай над этой целью на протяжении всей тетради — так ты увидишь прогресс.

БЛОК 2

---

# Что происходит

*внутри*

# Мысль — эмоция — *избегание*

Почему ты откладываешь — даже когда знаешь, что нужно сделать?

Потому что задача вызывает дискомфорт. Не сама по себе — а через мысли, которые ты о ней думаешь. «Это слишком сложно», «я не справлюсь», «нужно сделать идеально» — и вот уже тревога, грусть, бессилие.

А когда внутри плохо — психика ищет выход. И находит самый быстрый: не делать. Отложить. Переключиться на что-то приятное.

На секунду становится легче. Но потом — вина. Самокритика. И тревога возвращается — ещё сильнее.

## ПОРОЧНЫЙ КРУГ ПРОКРАСТИНАЦИИ

ЗАДАЧА → ОЦЕНКА  
→ ДИСКОМФОРТ  
→ ИЗБЕГАНИЕ  
→ ВРЕМЕННОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ  
→ САМОКРИТИКА  
→ ЕЩЁ БОЛЬШЕ ТРЕВОГИ → ...

Этот цикл самоподдерживающийся. Каждый виток укрепляет убеждение: «я не справляюсь». И с каждым разом начать — всё сложнее.

# Автоматические мысли

Перед тем как ты откладываешь — в голове проносится мысль. Часто она настолько быстрая, что ты её не замечаешь. Но именно она запускает весь цикл.

## Две категории оценки:

### Оценка задачи:

«Сложная», «скучная», «непонятная», «слишком долгая»

### Оценка себя:

«Не справлюсь», «не получится», «сделаю недостаточно хорошо»

## Вспомни последний раз, когда откладывала:

Задача:

-----

Мысль перед откладыванием:

-----

-----

Эмоция (и сила 0–100%):

-----

Что сделала вместо:

-----

«Мысль — не факт. Но пока ты её не заметила — она управляет тобой как факт.»

# Правила, *по которым ты живёшь*

У каждого прокрастинатора есть внутренний свод правил. Негласный, неосознанный. Ты никогда не садилась и не записывала их. Но они управляют тобой каждый раз, когда ты не можешь начать.

## Три типа правил:

### ► Про условия:

*«Нужна тишина», «нужен порядок на столе», «нужно быть отдохнувшей»*

### ► Про состояние:

*«Нужно вдохновение», «нужна мотивация», «нужно быть в настроении»*

### ► Про процесс:

*«Нужно сделать за один раз», «нельзя бросать начатое», «нужно сделать идеально»*

## Запиши свои правила прокрастинации:

---

---

---

---

---

---

---

---

Чем жёстче правило — тем вероятнее, что оно ведёт к прокрастинации.

# Три лица *прокрастинации*

Прокрастинация выглядит по-разному. Но каждый тип — всё равно прокрастинация.

## 1. «Напряжённая»

Ты делаешь другие полезные дела вместо главного. Убираешь квартиру вместо отчёта. Создаёт иллюзию продуктивности — но главное так и не сделано.

## 2. «Расслабленная»

Ты делаешь приятное: сериал, еда, скроллинг. Мозг компенсирует дискомфорт удовольствием. Потом — вина.

## 3. «Самокритическая»

Ты не делаешь ничего — и крутишь в голове: «Почему я не начала», «я ничего не успею», «я безответственная». Паралич + самобичевание.

**Какой тип тебе ближе?**

-----

-----

# Ловушка

## *самокритики*

После того как ты отложила задачу — возникает второй удар. Самокритика. «Почему я не начала раньше?», «Я лентяйка», «Со мной что-то не так».

Кажется, что ругать себя полезно — это заставит работать. На деле самокритика усиливает тревогу. Тревога усиливает избегание. Круг замыкается.



**Как звучит твой внутренний критик?**

---

---

---

**Помогает ли это тебе начать?**

---

---

БЛОК 3

---

# Разрываем

*цикл*

# Мысль — *это гипотеза*

Автоматические мысли ощущаются как правда. «Я не справлюсь» — звучит не как предположение, а как факт.

Но мысль — не факт. Это гипотеза, которую можно проверить.

Наша психика упрощает реальность. Она преувеличивает угрозы, обесценивает ресурсы, мыслит крайностями. Это нормально — так устроен мозг. Но если не замечать эти искажения — они управляют поведением.

## Как исследовать свою мысль:

- 1 Какие доказательства за эту мысль?
- 2 Есть ли в них искажения?
- 3 Какие доказательства против?
- 4 Что самое плохое / самое хорошее / самое реалистичное?
- 5 Помогает ли эта мысль решить проблему?

*«Тревога одинаково реагирует на факт и на предположение. Но только ты можешь их различить.»*

# Ловушки мышления

Вот искажения, которые чаще всего встречаются у прокрастинаторов:

▶ **Чёрно-белое**

*«Если не идеально — значит, провал»*

▶ **Катастрофизация**

*«Точно не получится, даже начинать нет смысла»*

▶ **Обесценивание**

*«В прошлый раз получилось, но это случайность»*

▶ **Эмоциональное рассуждение**

*«Я чувствую, что не справлюсь — значит, так и есть»*

▶ **Навешивание ярлыков**

*«Я лентяйка. Я безответственная»*

▶ **Сверхообщение**

*«Я не смогла это — значит, я вообще ни на что не способна»*

▶ **Жёсткие правила**

*«Я должна делать всё идеально и с первого раза»*

**Какие из них ты узнаёшь у себя?**

---

---

---

# Исследуй

## *СВОЮ МЫСЛЬ*

---

Возьми автоматическую мысль, которая мешает тебе начать, и пройди по шагам:

Мысль и убежденность (0-100%):

-----  
-----

Эмоция и интенсивность (0-100%):

-----

Доказательства за:

-----  
-----

Есть ли искажения? Какие?

-----  
-----

Доказательства против:

-----  
-----

Самый реалистичный исход:

-----  
-----

Убежденность теперь (0-100%):

-----

# Будь себе наставником

Представь: твоя подруга рассказывает, что опять отложила важное дело. Она расстроена, винит себя. Что ты ей скажешь? «Ты лентяйка, соберись»? Вряд ли.

Скорее — «Я понимаю, это сложно. Давай разберёмся, что мешает. Ты справишься — по шагам».

Самосострадание — это не жалость и не попустительство. Это способность относиться к себе так, как ты относишься к человеку, которого любишь.



#### СТРОГИЙ МЕНТОР:

Ругает, наказывает, вызывает вину.  
Результат есть — но ценой ненависти к себе и к делу.

#### ЗАБОТЛИВЫЙ НАСТАВНИК:

Замечает ошибки, но и успехи.  
Предлагает помощь. Не обвиняет — направляет.

**Как бы звучала твоя заботливая критика?**

-----

-----

-----

БЛОК 4

---

# От понимания

*к действию*

# Раздроби на кусочки

Чем масштабнее задача — тем сильнее тревога. «Сделать ремонт» парализует. «Купить валик в субботу в 12:00» — нет.

Правило: если шаг вызывает тревогу — его нужно дробить дальше. Пока каждый кусочек не станет настолько маленьким, что смешно не сделать.

## Раздроби свою цель:

Задача: .....

Шаг 1: .....

Шаг 2: .....

Шаг 3: .....

Шаг 4: .....

Шаг 5: .....

Шаг 6: .....

### ПРИНЦИП:

Задача должна быть сформулирована так, чтобы бабушка поняла, что именно нужно сделать.

# Три принципа действия

1

## Действуй без вдохновения

Ждать мотивации — как ждать погоды. Она может прийти. Или нет. Начни без неё — мотивация часто приходит в процессе, а не до.

2

## Неприятное — с утра

Весь день думать о неприятной задаче — это 8 часов страдания. Сделать её утром — 20 минут дискомфорта и свободный день.

3

## Поощряй себя за работу

Когда ты откладываешь и смотришь сериал — мозг запоминает: избегание = приятно. Переверни: приятное — после сделанного. Так ты тренируешь новую привычку.



*«Укрощение прокрастинации — это навык. Не озарение, не волшебство. Навык, который тренируется.»*

# ТВОЙ ЛИЧНЫЙ *план*

---

Собери всё, что ты узнала о себе в этой тетради. Это — твоя карта.

1. Чаще всего я прокрастинирую:

---

---

2. Мои автоматические мысли перед этим:

---

---

3. Более реалистичная оценка:

---

---

4. Мои правила прокрастинации:

---

---

5. Более гибкие правила:

---

---

6. Моя самокритика звучит так:

---

---

7. Заботливый наставник сказал бы:

---

---

---

## БЛОК 4 · ПЛАН (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

8. Мой первый шаг — конкретный, маленький:

---

---

9. Когда именно я его сделаю:

---

---

10. Как я буду себя поощрять:

---

---

### **ЕСЛИ ВСЁ ПОШЛО НЕ ТАК:**

Поменяй цель: не «сделать идеально», а «преодолеть прокрастинацию». Включись и сделай хоть кусочек. Это уже победа.

Помни: что-то не будет получаться. Это нормально. Прокрастинация формировалась годами — она не уйдёт за один вечер. Но каждая попытка — это шаг. Даже неудачная.

«Главное — не делать всё идеально. Главное — делать стабильно.»

*«Ты не ленивая.  
Тебе страшно.  
И с этим можно работать.»*

---

Ты прошла эту тетрадь. Ты посмотрела на свою прокрастинацию — честно, без иллюзий. Это уже много.

Теперь у тебя есть инструменты. Не волшебные — рабочие. Используй их. Возвращайся к ним. Будь к себе терпелива.



---

*Юлия Пеньковская*

*Психолог · Психотерапевт*

Сертифицированный специалист EMDR, IMTT, символдрама

---

Подписывайся — здесь говорим  
о том, о чём обычно молчат

*@julia.penkovskaya*