

# Содержание

|                   |    |
|-------------------|----|
| От автора .....   | 9  |
| Предисловие ..... | 11 |

## **Опоздания**

|   |    |
|---|----|
| Что значит «вовремя»? .....                       | 14 |
| Почему люди опаздывают? .....                     | 17 |
| <i>Психофизиологические причины</i> .....         | 18 |
| <i>Психологические причины</i> .....              | 21 |
| Инфантилизм, или Проблема                         |    |
| «хороших» мальчиков и девочек .....               | 21 |
| Перфекционизм .....                               | 23 |
| Психологические травмы .....                      | 25 |
| Не могу сказать «нет» .....                       | 27 |
| Недостаточное ощущение ценности своей жизни ..... | 28 |
| Окамененное нечувствие .....                      | 32 |
| Адреналиновая зависимость .....                   | 34 |
| Эмоциональное выгорание .....                     | 39 |
| Просто игра .....                                 | 41 |
| Сломанный хронометр .....                         | 42 |
| По личным обстоятельствам .....                   | 47 |
| Отсутствие мотивации .....                        | 49 |
| <i>Опоздания «по чужой» вине</i> .....            | 51 |
| Кто виноват в наших опозданиях? .....             | 51 |
| Выгодно ли быть жертвой? .....                    | 55 |
| <i>Выбираю опоздание</i> .....                    | 57 |
| Опоздывающим .....                                | 60 |
| <i>Если вы понимаете, что опаздываете</i> .....   | 60 |
| <i>Как минимизировать свои опоздания?</i> .....   | 62 |
| <i>Опоздания и Трудовой кодекс</i> .....          | 64 |

|   |    |
|---|----|
| Тем, кто ждет.....  | 69 |
| <i>Томительное время</i> .....                            | 69 |
| <i>Трудный вопрос и границы</i> .....                     | 71 |
| <i>Спасение ожидающих — дело рук самих ожидающих</i> .... | 73 |
| <i>Планирование встреч</i> .....                          | 76 |
| Невыносимая пунктуальность .....                          | 78 |
| Я сделаю это завтра! .....                                | 81 |

## **Невыполненные обещания**

|   |         |
|---|---------|
| Почему «не получилось»? .....                         | 86      |
| <i>Уважительные причины</i> .....                     | 86      |
| <i>Неуважительные причины и ответственность</i> ..... | 88      |
| И снова инфантильность .....                          | 88      |
| Прокрастинация .....                                  | 90      |
| Неинтересно! .....                                    | 91      |
| Не рассчитали ресурсы .....                           | 93      |
| Безотказность .....                                   | 94      |
| Синдром самозванца .....                              | 96      |
| Довести до совершенства? .....                        | 98      |
| Если вам трудно взяться за дело .....                 | 100     |
| Невыполненные обещания и дети .....                   | 103     |
| <i>Самое хрупкое</i> .....                            | 103     |
| <i>Письма Деду Морозу</i> .....                       | 104     |
| <i>Угрозы</i> .....                                   | 105     |
| Страдающим от чужих обещаний .....                    | 108     |
| <i>Не такие, как все</i> .....                        | 109     |
| <i>Игра в телепата</i> .....                          | 110     |
| <i>Доверяй, но проверяй</i> .....                     | 111     |
| <i>Не платят зарплату?</i> .....                      | 112     |
| Обещания самому себе .....                            | 118     |
| <br>Заключение .....                                  | <br>123 |