

UJARZMIJ PROKRASTYNACJĘ

**Jak przestać odwlekać,
wygrać z lenistwem
i odnieść sukces**



Autor

Grzegorz Frątczak

Tego ebook'a stworzyłem dla wszystkich moich czytelników w podziękowaniu za wsparcie i dyskusję o produktywności. To znaczy dla mnie więcej niż mogę to wyrazić.

Prawa autorskie do tego ebooka należą do Grzegorza Frątczaka. Dzielenie się zawartością ebooka, poprzez udostępnianie jest mile widziane!

Niniejszym przyznaję Ci prawo do kopiowania i udostępniania fragmentów lub całości tego ebooka, pod warunkiem, że zamieścisz przy tym informację, że to ja jestem jego autorem i dodasz link do mojej strony: <http://projektantczasu.pl>



Ujarmij Prokrastynację by Grzegorz Frątczak is licensed under a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) [Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) [Międzynarodowe License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Spis treści

Spis treści	3
Tytułem wstępu, to i owo o lenistwie.....	5
Trudne słowo na „P”	6
Prokrastynacja, czyli... ..	7
Gdzie wyływa źródło?	8
W poszukiwaniu przyczyn	9
1. Strach.....	9
2. Perfekcjonizm	10
3. Małe zadania.....	10
4. Zmęczenie, czy też brak motywacji	10
5. Rozpraszacze.....	10
6. Stres, zaniepokojenie, przeciążenie.....	11
7. Zadanie jest zbyt skomplikowane, ważne czy też trudne	11
8. Nie wiesz gdzie zacząć.....	12
9. Organizowanie jako odwlekanie	12
Jak rozpoznać prokrastynatora?.....	13
Ale czy prokrastynacja to mój problem?	14
Zrób sobie krótki, szczerzy test	15
Uświadamianie sobie odwlekania	17
Po 1 tygodniu zadaj sobie pytania:.....	18
Po 2 tygodniu zaobserwuj:.....	18
W 3 tygodniu zacznij poszukiwania przyczyn odwlekania:	19
Jak sobie radzić z prokrastynacją?.....	20
Plan.....	20
Małe kroczki.....	21
Systematyczność.....	21
Studium pewnego przypadku.....	22

Myślenie na szczęście zrodziło wnioski	23
Jeden schemat na wszystko?.....	23
Julia wdraża nawyk	24
Po 30 dniach.....	25
No to w końcu nawyk czy prokrastynacja?	26
Reasumując... ..	27
O autorze	28

Tytułem wstępu, to i owo o lenistwie

Lenistwo towarzyszy nam od tysięcy lat. Jest czymś naturalnym i wszechobecnym. Stan rozleniwienia nie jest z definicji ani czymś dobrym, ani złym. Często jest po prostu rezultatem tego, że staramy się zachowywać ekonomicznie. Wiedząc, że życie składa się z pewnej ilości energii którą należy zużyć każdego dnia – każdy z nas zaczyna myśleć kategoriami ekonomii. Żyjąc staramy się oszczędzać zarówno czas jak i energię niezbędną do życia i pracy.

Lenistwo ma swoje jasne strony. To ono popycha nas do szukania rozwiązań jak łatwiej, szybciej i w prostszy sposób osiągnąć swoje cele. W pewien, specyficzny sposób lenistwo leży więc u źródeł całego postępu cywilizacyjnego.



Ale jest też ciemna strona lenistwa: PROKRASTYNACJA, czyli tendencja do nieustannego przekładania pewnych czynności na później.

To przez tą ciemną stronę lenistwa ludzie idą na skróty, marnują czas i dają z siebie mniej niż mogą. To PROKRASTYNACJA jest dla wielu głównym powodem, przez który sukces jest ciągle bardzo odległy. Dlatego też to prokrastynacja i metody jak ją pokonać stały się tematem tego e-booka.

Czy mówisz sobie czasem: „ jak mi się nie chce za to zabrać...” a potem masz uczucie, że dzień się skończył, a rzeczy pozostały niezrobione? Skłonność do odkładania na jutro waży więcej niż myślisz na szali sukcesów zawodowych i życiowych. **My ją jednak docenimy, poznamy i ujarzmimy.**

Trudne słowo na „P”

Prokrastynacja to naukowe i eleganckie określenie tendencji, którą przeciętny człowiek określa za pomocą zdania: „rany, jak mi się nie chce”.

Tak więc, prokrastynacja to tendencja do nieustannego przekładania pewnych czynności na później, ujawniająca się w różnych dziedzinach życia. Przede wszystkim w nauce, a później w pracy, przy podejmowaniu decyzji zawodowych i tych z obszaru życia codziennego. Osoby dotknięte prokrastynacją mają trudności z zabraniem się do pracy i w związku z tym odkładają jej wykonanie.

Prokrastynacja to bardzo szerokie pojęcie. Przybiera ona różne formy, od łagodnych, którym zaradzić może przyswojenie i zastosowanie wiedzy na temat metod radzenia sobie z nią, do poważnych i patologicznych, którymi zajmuje się medycyna i psychologia. Nawet łagodna forma prokrastynacji jest poważną przyczyną nieosiągnięcia sukcesów w życiu.

Prokrastynacja, czyli...

Gdy zajmowałaś się jakimś zadaniem, a potem masz wyrzuty sumienia, że w sumie powinnaś się zająć czymś innym.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, a nie zrobiłaś tego od bardzo dawna.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale najpierw jeszcze sprawdzisz emaila lub odbierzesz telefon.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale najpierw jeszcze pogadasz z kolegą.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale najpierw jeszcze wejdiesz na Facebooka by sprawdzić czy ktoś nie napisał czegoś ciekawego.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale masz brudno dookoła i stwierdzasz, że najpierw posprzątasz.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale najpierw zobaczysz jeszcze statystyki odwiedzalności strony.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale właśnie podszedł pies i zacząłeś się z nim bawić. **To jest prokrastynacja.**

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale poczułeś się zmęczony i zniechęcony.

To jest prokrastynacja.

Gdy chcesz wykonać zadanie, ale poczułeś się głodny.

To jest prokrastynacja.

Jak można pokonać prokrastynację? Prosto! Krok po kroku, powolutku. Nim jednak przejdziemy do sposobów, zastanówmy się czym jest i skąd się bierze odwlekanie?

Gdzie wyływa źródło?

Właściwie nie występuje ona wśród dzieci, a pojawia się najwcześniej w latach szkolnych i to wśród młodych zdolnych, którym nauka przychodzi łatwo. W obliczu zadania wymagającego większego wysiłku tracą oni wiarę w siebie, motywację i odczuwają niepokój.



Nauka nie zajęc, nie ucieknie – przekłada się później na - robota nie zajęc, nie ucieknie. Słynny syndrom studenta, to właściwie typowy przypadek prokrastynacji.

A więc: syndrom studenta to pojęcie określające skłonność do zaangażowania się w zadanie do wykonania dopiero wtedy, gdy nadchodzi ostateczny termin jego ukończenia. Takie przekładanie obowiązków może stać się prawdziwie złym nawykiem i kłaść się cieniem na nasze życie zawodowe i prywatne. Jak wielu z nas zostawia rozliczenia podatkowe na ostatnią chwilę? Co sprawia, że mimo tylu ewidentnych szkód, wielu z nas i tak zabierze się do pracy jutro lub pojutrze, zamiast już dziś?

W poszukiwaniu przyczyn

By pokonać wroga trzeba najpierw go poznać. Najważniejsze to rozpoznać przyczyny. Potem jest już dużo łatwiej rozprawić się z nieszczęsnym odkładaniem wszystkiego na później i osiągnąć sukces. Zastanówmy się więc, co tak naprawdę wywołuje prokrastynację:

1. Strach

Odwlekanie zazwyczaj jest skutkiem różnego rodzaju strachu:

- ✓ strachu przed tym, że nie zrobimy czegoś dobrze
- ✓ strachu z braku wiedzy jak coś zrobić
- ✓ strachu zaczęcia w złym miejscu
- ✓ strachu przed odniesieniem zwycięstwa, bo nie będziemy wiedzieć co dalej zrobić
- ✓ strachu przed zrobieniem czegoś, z czym nie czujemy się najlepiej.

Można to podsumować jednym zdaniem: **strach przed porażką lub byciem niewystarczająco dobrym.**

2. Perfekcjonizm

Jesteśmy trochę ofiarami powiedzenia „**Zrób to dobrze już za pierwszy raz**”. W szkole nauczono nas, że porażka musi boleć. Przez to spędzamy wiele czasu na staraniu się, by coś było perfekcyjne, by mieć idealne narzędzia, metody. Czy po prostu zacząć z prawidłową procedurą.

3. Małe zadania

Przychodzi nowy email z prośbą o wykonanie pilnego, ale łatwego zadania. Więc robisz to małe zadanie, aniżeli to co wiesz, że powinieneś. Albo Twoja lista zadań ma kilkanaście małych zadań i jedno duże. Czujesz się produktywny poprzez kończenie i odhaczanie zrobionych tych małych.

4. Zmęczenie, czy też brak motywacji

Po prostu nie masz teraz ochoty i energii na wykonanie tych ciężkich zadań, więc uciekasz w „złodziejstwo czasu”, czy też robisz łatwe i przyjemne zadania.

5. Rozpraszacze

Jest tak wiele źródeł rozpraszaczy, czy jak niektórzy to nazywają „**złodziei czasu**”, że trudno tu wymienić wszystkie. Dla przykładu: Facebook, czytanie blogów, sprawdzanie wiadomości, oglądanie telewizji czy youtube’a, sprawdzanie emaili, wiadomości, granie na komputerze, itd. Wszystkie te rzeczy mają swego rodzaju nagrodę (nowa wiadomość, zabawna gra), a zadania, które odkładamy powiązane są z bólem (strach, ciężka praca, itd.)

Przywykliśmy więc zajmować się tymi rzeczami, które dają nam szybką nagrodę, a nie ból.



6. Stres, zaniepokojenie, przeciążenie

Te uczucia powodują, że nie masz najmniejszej ochoty skupić się na rzeczach ciężkich, ponieważ Twoja energia i koncentracja jest gdzie indziej. Na rzeczach, które Cię przygniatają, na rzeczach, które Cię stresują, czy też na ilości zadań na liście rzeczy do zrobienia.

7. Zadanie jest zbyt skomplikowane, ważne czy też trudne

By zrobić zadanie trzeba za dużo myśleć o tym jak to zrobić. Zbyt wiele zależnych od siebie części i do końca nie wiesz jak to rozwiązać, nie wiesz gdzie zacząć, czy kogo zaangażować w wykonanie zadania. Zbyt rzadko robisz to zadanie by być z nim zapoznanym, albo po prostu jest za ciężkie.

8. Nie wiesz gdzie zacząć

Najważniejsze jest by zacząć, a nie by zacząć w najlepszym miejscu. Wybierz więc jakieś miejsce, które jest dobre. Pewnie będzie dobre jak każde inne, po prostu zacznij. Nie ważne gdzie, po prostu zacznij.

Z drugiej strony myślisz, że będziesz zmotywowany później, ale to nie jest prawda. Nie będziesz bardziej zmotywowany w przyszłości niż teraz, tutaj gdzie jesteś. Zrób to teraz, bo teraz jest idealny moment.

9. Organizowanie jako odwlekanie

Czasami spędzamy za dużo czasu planując każdą najdrobniejszą rzecz, albo poprawiając naszą i tak już dobrą listę zadań, albo optymalizujemy nasz system... zamiast po prostu zacząć działać. Te wszystkie rzeczy to tak naprawdę odwlekanie.

Inne popularne przyczyny odwlekania to:

- ✓ bycie niezorganizowanym
- ✓ przecenianie własnych możliwości co do robienia rzeczy później
- ✓ myślenie, że będziemy bardziej zmotywowani później
- ✓ myślenie, że będziemy pracować lepiej pod ciśnieniem
- ✓ myślenie, że już jest za późno, więc po co zaczynać?

Jak rozpoznać prokrastynatora?

Schemat jego działania jest dość łatwy do rozszyfrowania. Przede wszystkim ma on postawione zadanie do zrealizowania i za sobą, szybką z reguły, decyzję o zrobieniu tego. I dalej... nie dzieje się nic, czynność jest odkładana w nieskończoność.

Prokrastynator jako osoba inteligentna w pełni uświadamia sobie niekorzystne skutki odkładania czynności. Jeżeli rozmawiamy z taką osobą, wie ona doskonale jakie będą tego konsekwencje, a mimo to dalej kontynuuje odkładanie. Znajduje na to masę wymówek i argumentów, niekiedy bardzo logicznych. W rezultacie osoba taka nie wykonuje zadania wcale, lub przymuszona robi to pod działaniem stresu w ostatniej chwili lub za późno.

Następnie prokrastynator podejmuje postanowienie niepostępowania w ten sposób w przyszłości, czyli nigdy więcej odwlekania. Przy kolejnym zadaniu zaś, cały ten schemat myślowy powtarza się od samego początku.



Prokrastynacja nie omija żadnego z typów osobowości, niezależnie, który Ty reprezentujesz, czyha również i na Ciebie. Ciekawe jest jednak to, że przyczyny są wtedy zróżnicowane.

Pragmatycy odwlekają najczęściej z powodu braku rezerw czasowych jak i tego, że zadania wydają im się zbyt proste i monotonne, żeby się nim zająć. Nie delegują ich jednak innym osobom, więc odwlekają.

Sangwinicy, z kolei, tak dużo czasu poświęcają budowaniu relacji, pogawędkom, że zdarza im się przez to prokrastynować konkretne zadania.

Tak zwani przyjaciele, odwlekają z powodu nieodpartej chęci skonsultowania się ze wszystkimi, dosłownie ze wszystkimi w danej sprawie.

Analitycy, gdy sytuacja wymaga szybkiego reagowania, poczekają na „lepsze czasy”, gdy będą mogli dogłębnie zanalizować problem. Tymczasowo odłożą decyzję na później.

Prokrastynacja czyha, jak widać, na wszystkich.

Ale czy prokrastynacja to mój problem?

Sprawdź, czy jesteś prokrastynatorem.

Za pomocą zwykłej kartki i długopisu masz szansę dowiedzieć się o sobie nieuświadomionych do tej pory rzeczy. Może się okazać, że... po prostu nie lubisz poniedziałku, albo że odwlekasz tylko w stosunku do jednej grupy zadań, a może masz tę tendencję tylko w określonych godzinach... Poza nimi pracujesz jak pszczołka. Zdiagnozuj się w prosty, opisany poniżej sposób. Tylko wtedy przy minimum wysiłku zastosujesz celowe rozwiązanie i pozbędziesz się problemu.

Czasami zdarza się, że się sami oszukujemy odnośnie tego czy odwlekamy, czy też nie. Również często nawet nie wiemy, że zaczęliśmy odwlekać. To się okazuje dopiero po jakimś czasie. Mówi się „po rezultatach ją poznacie”.

Warto wiedzieć jak u nas przejawia się odwlekanie, by szybko móc reagować, a nie czekać na negatywne skutki. Jak to rozpoznać?

Zrób sobie krótki, szczerzy test

Zastanów się, czy poniższe zjawiska występują w Twoim życiu:

- ✓ Nadmiernie opóźniam wykonanie zadań w pracy, spóźnienia dotyczą też zwykłych spotkań, czasem umawiam się i ktoś na mnie czeka.
- ✓ Wiem, że powinienem zrobić coś konkretnego i w tym czasie... robię coś innego.
- ✓ Znam to uczucie żalu, że nie zabrałem się za coś wcześniej
- ✓ Mam poczucie, że zwlekam z pewnymi sprawami w moim życiu, choć wiem, że tak być nie powinno.
- ✓ Pod koniec dnia nadchodzi mnie refleksja, że mogłem lepiej wykorzystać czas.
- ✓ Moje życie byłoby lepsze, gdybym niektóre rzeczy robił wcześniej
- ✓ Czasem przez zwlekanie z załatwieniem niektórych spraw, pogarsza się moje samopoczucie i stresuję się tym.

A teraz odpowiedz „tak” lub „nie” na poniższych 10 pytań:

1. Czy zdarza Ci się odkładać zadanie (choćby to miało być odkurzenie pokoju) z „dzisiaj” na „jutro”?
2. Czy ktoś kiedyś usłyszał z Twoich ust nic nie znaczące: „Dobrze, postaram się to zrobić”, chociaż tak naprawdę w ogóle nie miałeś zamiaru próbować?
3. Czy koncentrujesz się z reguły na celach krótkoterminowych, rzadko wybiegając myślą w to, co będzie za kilka lat?
4. Czy czekasz na „dobry moment” aby się za coś zabrać, bo obecna chwila z reguły jest nienajlepsza?
5. Czy z reguły starasz się wykonywać tylko łatwe czynności, a trudne starasz się omijać?
6. Czy czasem podchodząc do trudnego zadania, nie wiesz zupełnie od czego i w jaki sposób rozpocząć działania?
7. Czy Twoje zadania priorytetowe, po ich zrealizowaniu okazują się w rzeczywistości mało priorytetowe?
8. Czy na myśl o porażce cierpie Ci skóra?
9. Czy na twoim biurku panuje chaos?
10. Czy uważasz, że można robić efektywnie wiele rzeczy naraz?

*Jeśli na połowę lub więcej odpowiedzi odpowiedź brzmiała „tak”, warto coś w sobie zmienić. Na początek powtarzaj jak mantrę: „**odkładając na jutro to co mam zrobić dziś, odkładam też swój sukces**”.*



Uświadamianie sobie odwlekania

W uświadamianiu sobie własnej prokrastynacji **najważniejsze jest notowanie**, bo nasza świadomość lubi uciekać od mało przyjemnych rzeczy.

Często, gdy wracamy do tego co robiliśmy w zeszłym tygodniu, źle oceniamy ile czasu poświęciliśmy na konkretne rzeczy, nie mówiąc już o tym, że trudno jest wtedy odtworzyć z pamięci cały dzień. Notowanie jest więc odpowiedzią na tę

naszą przypadłość kolorowania rzeczywistości. Kartka i długopis nie pozwolą byśmy uciekali od tego jak było naprawdę.

Proponuję zrobić sobie kartkę z dwoma kolumnami: datą i odwlekanie. W pierwszej wpisujemy datę dzisiejszego dnia, a w drugiej zaznaczamy kreskami kiedy stwierdzimy, że odwlekaliśmy. Budujemy płatki jednym słowem.

Takie uświadamiające ćwiczenie warto zrobić przez 2 do 4 tygodni. Sprawdźcie sami co się z Wami dzieje, jak zmieniają się Wasze nawyki czy zachowania. Po każdym tygodniu warto podsumować wyniki.

Po 1 tygodniu zadaj sobie pytania:

- ✓ Czy odwlekasz cały czas, czy w konkretnych godzinach?
- ✓ Jak często odwlekasz?
- ✓ Czy każdego dnia odwlekasz w podobnej ilości? Jeśli nie, to co wyróżniało poszczególne dni?

Jeżeli często odwlekasz, to w 2 tygodniu warto podzielić kolumnę z „płatkami” na 2-4 kategorie, by odpowiednie kreski wstawiać w odpowiednie kolumny. Jakie kategorie? Mogą to być grupy zadań, które odwlekasz, a mogą to być przyczyny ze względu, na które odwlekasz.

Po 2 tygodniu zaobserwuj:

Jak rozkłada się prokrastynacja ze względu na kategorie. Jakie wnioski Ci się nasuwają? Skąd bierze się odwlekanie? Czy już zacząłem mniej odwlekać wiedząc, że potem będę musiał to zapisać?

W 3 tygodniu zacznij poszukiwania przyczyn odwlekania:

Pisząc kreskę, zapisz też przyczynę. To pomoże potem szukać rozwiązania, jeśli samo zapisywanie nie zmniejszy znacząco odwlekania.

Po 3 tygodniu zadaj sobie pytanie: skąd bierze się prokrastynacja we mnie? Gdzie jest jej źródło? Jeśli dalej nie wiesz, to obserwuj ją dalej. W końcu uda Ci się znaleźć źródło.

Uświadamianie jest bardzo ważnym etapem na drodze do pokonania prokrastynacji. Nie omijaj go. Zacznij uświadamiać sobie, kiedy zaczynasz odwlekać. Potem zacznij szukać przyczyny, która to powoduje u Ciebie. To jest nawyk, dobry nawyk, który warto u siebie rozwinąć, który jest potrzebny by prokrastynację zminimalizować.



Jak sobie radzić z prokrastynacją?

Zidentyfikowaliśmy najbardziej popularne przyczyny, uświadomiliśmy je sobie. Co teraz? **Można się z nią rozprawić poprzez proste nawyki**, ale warto sobie uzmysłowić, że rozwiązania mogą być proste, ale to nie zmieni się w ciągu jednej nocy.

Odwlekanie, czy też prokrastynacja to zestaw nawyków, które formowaliśmy poprzez ciągłe powtarzanie przez wiele, wiele lat. Zmiana tego wymaga więc świadomego wysiłku i powtórzeń. To nie będzie ciężkie, może być nawet dobrą zabawą, ale warto sobie uświadomić, że nie zmieni się tego w jeden dzień.

Zacznij zmieniać swoje nastawienie, tak by przyczyny miały mniejszy wpływ na Ciebie. Stworzenie odpowiedniego środowiska dla skupienia może spowodować wielką różnicę, a jest to łatwe do zrobienia.

Następnie stwórz małe, proste nawyki, jeden po drugim. To oczywiście wymaga trochę czasu, ale pomoże zwalczyć do cna odwlekanie.

.Metoda składa się z 3 elementów:

Plan

Plan to nic innego jak mapa, dzięki której wiesz gdzie jest port do którego płyniesz. **Przygotuj plan na każdy dzień, na kilka najbliższych tygodni, na rok do przodu i koniecznie zapisz plan na kartce papieru.**

Konkretnie: nie wpisuj tam setek zadań, zacznij od wyznaczenia 1 celu i spisania 5 rzeczy, które trzeba zrobić aby osiągnąć ten cel. Dlaczego 5? Bo te 5 rzeczy do zrobienia i tak w istocie okażą się kolosami... których oczywiście nie chce nam się robić, bo ogrania nas lenistwo. I tu wkracza element drugi:

Małe kroczki

W Japonii nazywają tą technikę pracy KAIZEN i podnieśli ją nawet do rangi filozofii. Technika ta zmusza Cię do rozbicia **każdego grubego zadania na 5 mniejszych części**, a jeżeli te będą za duże to rozbij je na kolejne 5 mniejszych.... Aż dojdiesz do poziomu, kiedy mózg zrozumie, że to drobne zadanie jest już tak mało czasochłonne i tak mało konsumujące energię, że wstyd ci przed samym sobą że nie wykonasz go teraz.

Będzie to zadanie, które zajmie Ci 5 minut. Ale co potem? I tu wkracza element trzeci:

Systematyczność

Nie pokonasz lenistwa z dnia na dzień, tak naprawdę zła wiadomość jest taka, że nigdy go nie pokonasz. Jedyna opcja jaką masz, to postawić na systematyczności każdego dnia robić przynajmniej jedno małe zadanie z twojej listy, aż wejdzie to w nawyk. W tym celu warto stosować tzw. zadania 30 dniowe. Brać na warsztat coś co chcesz zmienić, nauczyć się, rozwinąć i **każdego dnia przez 30 kolejnych dni jako pierwszą rzecz z rana, robić to**. Efekty są zdumiewające.



Studium pewnego przypadku

Julia pracując przy komputerze w domu, w przerwach robi domowe porządki. Jest to dla niej najbardziej optymalne rozwiązanie. Z jednej strony dom jest posprzątny, a z drugiej ona może odejść od komputera i zrobić rzecz, która jest całkowicie niezwiązana z pracą.

Nawet 5 minut takiego sprzątnia jest 10 razy lepszym relaksem, niż siedzenie i czytanie bloga czy sprawdzanie FB. Chodzi przecież o to aby się oderwać od komputera.

Jednak takie sprzątnie „z doskoku” powoduje, że przeważnie zostaje coś brudnego. O co chodzi? Często robiąc porządki w kuchni w ten sposób, Julia

zostawia nie uprzątnięte to i owo. To jest takie odwlekanie w czystej widocznej formie.

Często nie widzimy jak odwlekamy różnego rodzaju zadania w pracy, ale w kuchni widać, jak czarne na białym, i to nieraz dosłownie, że Julia odwleka i nie może się niczym wytłumaczyć.

Julia zaczęła zastanawiać dlaczego tak ciężko jej dokończyć sprzątać, przecież to zwykle 2-3 minuty. Niby prosta rzecz, a stanowi jakiś kłopot dla niej.

Myślenie na szczęście zrodziło wnioski

Julia lubi jak jest czysto, bo kto nie lubi, ale nie lubi sprzątać. Proste, czyż nie? Z tego powodu chce to robić jak najkrócej, lub jeśli napotyka jakieś kłopoty, to przerywa.

Rzeczy, które zostawia, to takie co do których ciężko jej podjąć decyzję co z nimi zrobić. Na przykład, jest to już prawie zepsute i może warto już wyrzucić, a może warto jeszcze schować do lodówki.

Chce już wrócić do pracy przed komputerem i stwierdza, że sprzątnie to w następnej przerwie, ale często zdarza się, że tego nie robi.

Odwleka rzeczy, których nie lubi robić (a nawet o tym nie wie), takie jak: umycie zlewu czy wytarcie stołu.

Idąc dalej tokiem myślenia, okazało się, że w sumie te wszystkie powody są bardzo irracjonalne. Trudno je wytłumaczyć, a jednak są.

Jeden schemat na wszystko?

Julia zanotowała te powyższe wnioski i uświadomiła sobie jeszcze coś. A gdyby tak zastosować je analogicznie do wykonywania zadań w pracy? Pewnie powstałoby coś takiego:

Lubię jak są wykonane wszystkie zadania, ale nie lubię długo pracować. Proste, czyż nie? Z tego powodu chcę to robić jak najkrócej lub, jeśli spotykam jakieś kłopoty, to przerywam.

Rzeczy, które zostawiam, to takie co do których ciężko mi podjąć decyzję co z nimi zrobić. Na przykład, czy zrobić to metodą A czy metodą B, a może w ogóle zrobić jeszcze inaczej.

Chcę już wrócić do czegoś innego i stwierdzam, że obecne zadanie skończę w następnej chwili, ale często zdarza się, że tego nie robię.

Odwlekam rzeczy, których nie lubię robić (a nawet o tym nie wiem), takie jak:

Kto by się spodziewał, że tak odległe dziedziny jak domowe sprzątanie i wykonywanie zadań w zawodowej pracy mają tyle wspólnego.

Julia wdraża nawyk

Postanowiła zmienić się i nie odwlekać sprzątanania kuchni, z kilku ważnych przyczyn:

- ✓ by poprawić relacje z domownikami
- ✓ bo widok uprzątniętej kuchni sprawia jej przyjemność
- ✓ bo dzięki tej małej zmianie, może wzmocnić swoją samodyscyplinę, co może przelać się też na inne obszary jej pracy!
- ✓ bo to świetny przykład na mały nawyk do poćwiczenia swojej silnej woli.

Suma summarum, to całe jej sprzątanie odnosi się raczej do braku nawyku, aniżeli czegoś więcej. Julia wierzy głęboko, że jak wyrobi sobie nawyk, to nawet jak jej się nie będzie chciało to skończy sprzątanie.

Julia już wie co jest przyczyną jej prokrastynacji, a do tego stwierdziła, że to kwestia nawyku i trzeba wziąć się do działania. Postanowiła więc, że przez miesiąc – 30 dni, skupi się na tym by kuchnia była zawsze kompletnie uprzątnięta.

To, czy posprzątała kuchnię poprawnie według wytycznych, które ustalili, będzie oceniać niezależny obserwator. Nie chce robić oceny sama, bo może się oszukiwać nawet o tym nie wiedząc.

Czy nieumyty kubek, oznacza, że jest posprzątane, czy nie? Interesuje ją fakt właściwego wykonania zadania, a nie to czy zrobiła to w 50% czy 70%... A bezstronny obserwator - domownik zrobi to dużo lepiej.

Dodatkowo Julia stworzyła arkusz przebiegu nawyku, gdzie będzie wpisywać 0 lub 1. Kartka zawiśnie w jej gabinecie, gdzie będzie ją codziennie wieczorem uzupełniała.

Celem jest, by przez 30 dni sprzątać kuchnię, by wdrożyć nawyk.

Nagroda: uznanie w oczach domowników, a do tego potrójne lody w jej ulubionej lodziarni.

Po 30 dniach...

Julia zakończyła swój eksperyment. Jak od teraz będzie wyglądał wieczorową porą jej kuchenny zlew? Wprowadzenie nawyku mycia garów dobiegło upragnionego końca...

Nadszedł czas podsumowań. Eksperyment Julii trwał dłużej niż przewidziała na początku, bo w międzyczasie wyjechała na urlop. Przedłużyła go więc o kolejne 3 tygodnie, ponieważ chciała by ten nawyk wszedł jej w krew.

Wyniki? Na 35 dni udało jej się zmyć gary na czas w 29 przypadkach, a 6 razy to dni, gdzie po prostu nie zrobiła tego.

No to w końcu nawyk czy prokrastynacja?

Na początku było jej trudno. Nie wiedziała jak się ma do tego się zabrać, więc ustaliła sobie, że najpóźniej zabiera się do posprzątania o 17.00. Z czasem coraz lepiej udawało jej się wkomponować sprzątanie kuchni w przerwy w pracy, tak by była to naturalna część dnia.

Z perspektywy czasu poświęconego na rozpracowanie zagadnienia jej własnej prokrastynacji, Julia jest pewna, że samo uzmysłowienie sobie tematu, a potem notowanie, pomogło jej zmienić zachowanie. Były to dwie rzeczy, które ją mocno zmotywowały do wdrożenia.

Czy nawyk będzie kontynuowany i stabilny? Hmm... Julia chce to kontynuować, widzi jeszcze jakieś niebezpieczeństwa, że mogą być okresy, gdzie nie wypełni na czas zadania.

Jednak pozytywne efekty szybko spowodują , że wróci z powrotem na ścieżkę czystych garów. Dlaczego? Pamiętajcie 4 przyczyny, dlaczego w ogóle chciała to zmienić? Oto one:

- ✓ by poprawić relację z domownikami- bo widok uprzątniętej kuchni sprawia jej przyjemność- bo to świetny przykład na mały nawyk do poćwiczenia swojej silnej woli
- ✓ i najważniejsze: **bo dzięki tej małej zmianie, może wzmocnić swoją samodyscyplinę, co może przelać się też na inne obszary jej pracy!**

Rzeczywiście ten mały nawyk spowodował, że lepiej poznała siebie. Dzięki refleksji i obserwacji samej siebie zauważała co się dzieje z nią, że nie kończy, odwleka. Zauważała też podobne procesy w innych rzeczach, więc pewnie w jakiś sposób przeleje dobre nawyki na inne obszary swojego życia.

Julia uznała eksperyment za zakończony sukcesem, a więc i potrójnymi lodami....

Reasumując...

Są dni, kiedy po prostu strasznie nam się nie chce. Ale to od nas samych zależy, czy wmówimy sobie, że jesteśmy zmęczeni. W całym naszym życiu chodzi o to, aby chciało się zacząć działać. Gdy już coś zaczniesz, bardzo będziesz chciał to skończyć. A gdy skończysz będziesz szczęśliwy.



O autorze



Grzegorz Frątczak to doświadczony trener biznesu, coach i menedżer z dyplomem MBA. Ekspert w CEO Solutions. Akredytowany trener w Ernst & Young Academy of Business oraz Brian Tracy International.

Inspirator projektowania życia w taki sposób, aby osiągnąć spokój, równowagę, satysfakcję i poczucie spełnienia. Pracuje z osobami indywidualnymi i grupami.

Jego mottem jest:

„Każdy z nas, jeśli tylko chce, jest w stanie zaprojektować to, w jaki sposób pracuje i żyje.”

Prowadzi bloga: www.projektantczasu.pl

Prawa autorskie do tego ebooka należą do Grzegorza Frątczaka. Dzielenie się zawartością ebooka, poprzez udostępnianie jest mile widziane!

Niniejszym przyznaję Ci prawo do kopiowania i udostępniania fragmentów lub całości tego ebooka, pod warunkiem, że zamieścisz przy tym informację, że to ja jestem jego autorem i dodasz link do mojej strony: <http://projektantczasu.pl>



Ujarmij Prokrastynację by Grzegorz Frątczak is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).
[Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)