

Jak przestać odkładać na później

7 skutecznych kroków do pokonania tego
złowrogiego nawyku

Sebastian Nowak

marzec 2010

Wstęp

Drogi czytelniku.

Raport, który właśnie czytasz jest poświęcony zagadnieniu, które niemal wszystkim ludziom na świecie spędza sen z powiek.

Mowa o odkładaniu na później.

Jeszcze do niedawna sam borykałem się z tym problemem, aż w końcu postanowiłem się z nim zmierzyć.

Niczym Chuck Norris przeczytałem niemal cały Internet w poszukiwaniu informacji na ten temat, przede wszystkim po to, aby poznać swojego wroga zanim ostatecznie się z nim rozprawię.

To czego się dowiedziałem wprawiło mnie w stan zgrozy.

Dziś Ty stajesz przed szansą poznania przyczyn, które Tobą kierują, jeśli po raz kolejny zamierzałeś wykonać jakieś zadanie i... znów coś stanęło na przeszkodzie.

Obojętnie, czy masz problem z wiecznym odkładaniem wszystkiego na później, czy też uważasz, że ta przypadłość Cię nie dotyczy (akurat ;-)), powinieneś zapoznać się z tą publikacją.

Raport podzielony jest na 2 części.

Z pierwszej dowiesz się czym dokładnie jest odkładanie na później, z czego wynika i jak groźne konsekwencje mogą wyniknąć.

Druga część to prosta i co najważniejsza skuteczna recepta na zwalczenie nawyku odwlekania.

Życzę owocnej lektury i przede wszystkim skutecznego zwalczania tego niszczącego nawyku.

Sebastian Nowak

I. Charakterystyka problemu

Odkładanie - co to takiego?

Czy wiesz, że od jakiegoś czasu problem odkładania na później stał się przedmiotem badań psychologicznych?

Taka tendencja ma nawet fachową nazwę - prokrastynacja, a osoba cierpiąca na prokrastynację to prokrastynator.

Według Wikipedii prokrastynacja to PATOLOGICZNA tendencja do nieustannego przekładania pewnych czynności na później, ujawniająca się w różnych dziedzinach życia.

Co ciekawe, od jakiegoś czasu uważa się nią za zaburzenie psychologiczne, na które cierpi ok. 20% populacji.

Zwlekanie a inne cechy człowieka

Osobom cierpiącym na tego typu zaburzenia nierzadko przypisuje się inne cechy charakteru, które niekoniecznie mają coś wspólnego z patologicznym zwlekaniem.

Lenistwo

...zazwyczaj kojarzy się z odkładaniem czynności na później, ma jednak inne podłoże. Jest to bardziej skłonność do odpoczynku. Podobnie jak prokrastynacja może przyjmować formy patologiczne (wiem to z autopsji), jednak objawem notorycznego odwlekania może być również...

Pracoholizm

Według Wikipedii to stan uzależnienia od wykonywanej pracy, powodujący zaburzenie równowagi między istotnymi elementami życia codziennego.

Prokrastynacja może przybierać także formę pracoholizmu, jednak wykonywana praca nie musi wcale przybliżać do celu. Wykonywane są tylko czynności zastępcze, które są usprawiedliwieniem dla niewykonywania czynności, które należy wykonać.

Innym powodem przekładania czynności na później może być...

Perfekcjonizm

Znowu Wikipedia podaje nam ciekawą definicję - perfekcjonizm to postawa człowieka, która stawia dokładność wykonywanych czynności na najwyższym miejscu. Nadmierny perfekcjonizm jest w psychologii czasem nazywany dewiacją, która praktycznie uniemożliwia normalne funkcjonowanie.

Perfekcjonizm przeszkadza w wykonywaniu zadań, ponieważ zamiast przeć naprzód perfekcjonista "dopieszcza" mało istotne szczegóły.

Znasz tę historyjkę?

Jeszcze jakiś czas temu, kiedy zabierałem się za ważne zadanie najpierw musiałem wszystko wiedzieć na dany temat, potem nieskończenie długo przygotowywałem się do zadania, następnie jeszcze musiałem doszlifować wiedzę, którą wcześniej zdobyłem, ostatnie przymiarki i... do roboty: najpierw kawa, żeby umysł lepiej pracował, żeby nic mnie nie rozpraszało musiałem sprawdzić jeszcze maile, zadzwonić do kilku osób...

Wreszcie, pierwszy krok. Nawet go zrobiłem. Zanim jednak robiłem drugi czekałem na efekty pierwszego. Po co robić drugi skoro jeszcze nie wiedziałem, czy pierwszy przyniósł jakieś rezultaty.

No to miałem chwilkę czasu - może ktoś napisał maila, może nowy artykuł się pojawił na temat, którym się właśnie zajmowałem...

Historyjkę mogę ciągnąć w nieskończoność.

Ale Ty z pewnością znasz jej zakończenie.

Z czego to wynika?

Ciągłe wymówki, szukanie zadań zastępczych, permanentne usprawiedliwianie swoich nieskutecznych działań ma swoje podłoże w różnego rodzaju lękach człowieka.

Warto nadmienić, że najczęściej wszelkiego rodzaju obawy i związane z nimi odwlekanie czynności występuje na poziomie podświadomym.

Oznacza to, że nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że się boimy i dlatego szukamy czynności zastępczych.

Oto dwa największe lęki:

Obawa przegranej

Lęk przed porażką może być tak silny, że czasem pozornie lepszym rozwiązaniem jest podświadome sabotowanie zadania i szukanie usprawiedliwienia dla niepowodzenia. Zadania odkłada się tak długo, aż okaże się, że właśnie przegapiło się ostatnią szansę na jego wykonanie. Mimo, że zadanie nie jest zakończone, nie traktuje się go jako porażkę gdyż jest masa usprawiedliwień dla takiego stanu rzeczy.

Obawa zwycięstwa

Tu sytuacja jest nieco odmienna.

Zwlekający obawia się, że zadanie zakończone sukcesem może wywołać szereg niepożądanych przez niego zjawisk, takich jak zazdrość u innych czy też wzrost oczekiwań w przyszłości, którym nie będzie mógł sprostać (powiązanie z obawą przegranej).

Konsekwencje odkładania

Z pozoru niewinna i niegroźna skłonność do odkładania na później, może nieść za sobą szereg negatywnych konsekwencji.

Pierwszymi oznakami niewykonywania zadań jest...

Zły nastrój

Frustracja, uczucie kłucia w żołądku, bóle głowy, stres - to objawy dobrze znane osobom, które nie mogą pochwalić się skutecznym działaniem. Bezpośrednio z nimi powiązana jest...

Bezsenna noc

Jeszcze nie tak dawno, sam szukałem przyczyn późnego zasypania, wielokrotnego przebudzania się w środku nocy i poczucia wycieńczenia za dnia. Niejednokrotnie odsypiałem noce podczas popołudniowych drzemek, co z kolei powodowało, że cierpiałem na chroniczny...

Brak czasu

Skurczony dzień, do tego szukanie wymówek i zadań zastępczych powodowało, że nie mogłem sobie poradzić z najprostszymi, podstawowymi zadaniami.

Spiętrzanie zadań

...uświadamiało mi, że doba jest zbyt krótka, że powinna trwać co najmniej 48 godzin. Do tego to zmęczenie, kiepski nastrój... Całe szczęście, że mam własną działalność. Gdybym z taką skutecznością pracował na etacie z pewnością groziłaby mi...

Utrata pracy

W dużych korporacjach łatwiej ukryć jest skłonności do odwlekania. Szefostwo przecież widzi danego pracownika wpatzonego w komputer, rozmawiającego przez telefon i przy wielu innych czynnościach.

Nawet jeśli zadanie kończy się sukcesem, czasami trudno określić indywidualny wkład poszczególnych pracowników.

W małych firmach może zdecydowanie grozić zwolnienie z pracy, co z kolei może się przenieść na...

Problemy rodzinne

Frustracje i niepowodzenia na gruncie zawodowym często mają odbicie w relacjach między członkami rodziny. Ale odwlekanie czynności domowych również może rozbić niejednen związek. Kolejny krok w negatywnych kontaktach z innymi ludźmi to...

Utrata znajomych

To chyba ciężki żywot - bez najbliższych, bez znajomych - nawet nie ma z kim porozmawiać. Nawet trudno mi to sobie wyobrazić.

A Ty? Wyobrażasz sobie do czego może doprowadzić Cię patologiczne odkładanie wszystkiego na później?

Podupadły na zdrowiu, bez pracy, samotny...

Dobra, dobra! Moim zadaniem nie jest straszenie Ciebie. Po prostu chciałem Ci uświadomić, że w dłuższej perspektywie zwlekanie nie wyjdzie na dobre.

Ale na szczęście wiem, że można wygrać z odkładaniem.

Mało tego, ja wiem, i Ty też się niedługo dowiesz...

II. Jak wygrać z odkładaniem.

7 skutecznych kroków

...do wyzwolenia się ze szponów prokrastynacji.

KROK 1. Określ najważniejsze rzeczy w życiu

Po prostu wygospodaruj sobie czas na zastanowienie się nad wartościami, które są dla Ciebie najważniejsze. Zadaj sobie kilka pytań o najważniejsze rzeczy w Twoim życiu, czego od niego oczekujesz i... odpowiedz na nie tak szczerze jak tylko potrafisz.

Możesz np. spytać samego siebie o to czy niezależność finansowa jest tym co chcesz w życiu osiągnąć, a może wystarczy, że zmienisz pracę na mniej frustrującą.

Może po prostu potrzebujesz więcej wolnego czasu dla siebie, żeby spędzać go z bliskimi...

Możesz też stwierdzić, że chcesz cieszyć się zdrowiem, dobrą kondycją i sylwetką.

O cokolwiek zapytasz - ważne jest żeby odpowiedzieć szczerze.

Odwlekanie może wynikać z tego, że rzeczy które musisz robić, zadania, które musisz wykonać nie mają wiele wspólnego z tym co Ty chcesz zrobić.

Pierwszym krokiem do zaniechania odkładania na później jest doprowadzenie do takiej sytuacji, żeby robić rzeczy tylko takie, które się chce robić, które przybliżają do upragnionego celu.

KROK 2. Zadbaj o kondycję

...psychiczną i fizyczną

Życiowa energia jest bardzo potrzebna do dokonywania pozytywnych zmian w Twoim życiu. Dlatego jeśli czujesz się ciągle przemęczony lub zdołowany koniecznie musisz to zmienić.

Zacznij od częstszego dotleniania się na świeżym powietrzu (kilkunastominutowe spacery). Dobrze byłoby, gdybyś nieco zmienił nawyki żywnościowe - np. ostatni posiłek ok 19 (nie za ciężki) - spowoduje to, że będziesz lepiej spał. Rano będziesz wyspany i będziesz miał więcej energii do życia!

KROK 3. Wizualizuj

...swoją przyszłość.

Jeśli czytałeś kiedyś jakąkolwiek publikację o ustalaniu celów w życiu, to na pewno wiesz, że jednym z kroków jest wizualizacja.

W tym przypadku również powinieneś często wyobrażać sobie siebie w przyszłości bez odkładania wszystkiego na później.

Zastanów się co chcesz osiągnąć, kim i z kim chcesz być.

Poczuj jak budzisz się rano, nie masz zaległości z wczoraj. Dziś tylko kilka rzeczy do zrobienia, które z kolei dadzą Ci mnóstwo satysfakcji. Ach..., aż chce się żyć.

Z pięknego domu wyjedziesz tylko na 2 godzinki swoim wymarzonym samochodem i szybko wrócisz do kobiety swojego życia...

Mniej więcej tak to ma wyglądać. Wyobrażaj sobie to wszystko jak film. Popuść wodzę fantazji...

Zapamiętaj, najlepiej zapisz jak się czujesz jako osoba, która wszystko robi od razu i czerpie z tego wielką przyjemność.

Samo wizualizowanie ma działać jak bodziec, który pozwoli Tobie przezwyciężyć niechęć do wykonywania trudnych (na pierwszy rzut oka) zadań.

Wizualizuj codziennie.

KROK 4. Ufaj tylko aniołkowi ;-)

W wielu bajkach, a nawet filmach fabularnych często bohaterowie rozmawiają z siedzącymi na ich ramionach aniołkiem i diabełkiem. Aniołek zazwyczaj namawia do pozytywnych rzeczy, diabełek do negatywnych.

Pewnie nie zdajesz sobie sprawy, ale to nie do końca fikcja literacka. Każdy z nas prowadzi w sobie taki dialog wewnętrzny.

Jeden Ty (aniołek), namawia Cię do wielu wielkich rzeczy (to o czym marzysz).

Kiedy jednak przychodzi czas na działania do akcji wkracza drugi Ty (diabełek). Z przyjazną miną mówi Tobie, że to nie jest dobre rozwiązanie.

Podsuwa Ci wiele wymówek - "przyjacielu, nie bądź głupi, wiesz, że mi na Tobie zależy więc zaufaj mi - to się nie uda - stracisz mnóstwo czasu, pieniędzy. Zobacz ile jest jeszcze fajnych rzeczy do zrobienia, chodź obejrzymy sobie "Przyjaciół"...

Jest dość przekonujący i właściwie nie ma powodu, żeby mu nie ufać.

Ale jeśli mi zaufasz, chociaż w minimalnym stopniu to coś Ci powiem:

ON CIE WKREĆCA! To przez niego nie osiągnąłeś jeszcze spektakularnego sukcesu.

Jeśli kiedykolwiek osiągnąłeś mniejszy, czy większy sukces to uświadom sobie, że właśnie wtedy go nie posłuchałeś.

Nie da się go pozbyć, zawsze będzie gadał i gadał. Najprostszy sposób to po prostu go nie słuchać.

Kiedy dziś postanowisz, że zrywasz z odwlekaniem, diabełek wystawi swoją buźkę i znów przyjaznym głosem powie coś w rodzaju "po co w ogóle czytałeś te bzdury, lepiej pograjmy w "Quake"- Po prostu powiedz mu "bujaj się" i rób swoje!

Bądź od dzisiaj niezależny.

A diabełek - jeśli czujesz do niego jakiś sentyment, to nie martw się. Gdy zobaczy, że nie słuchasz jego porad zmieni swoje postępowanie aby wrócić do Twoich łask. Po pewnym czasie będzie popierał aniołka. Będziesz wspierany przez dwa pozytywne głosy i pozbędziesz się konfliktu wewnętrznego. Nigdy jednak mu w 100% nie ufaj ;)

KROK 5. Ustal cele i zadania

...osobiste i zawodowe.

Jeśli nie wiesz co chcesz osiągnąć to żyjesz po omacku, dryfujesz. Nic dziwnego, że wszystko przekładasz na później, bo i tak nie wiesz gdzie Cię to działanie zaprowadzi.

Żeby łatwiej się było zmotywować do działania musisz określić swoje cele. Najlepiej oparte na wartościach, o których była mowa w pierwszym kroku) i robić tylko te rzeczy, które Cię do nich przybliżają. Po co robić inne rzeczy, skoro nie powodują, że Twój cel zostanie osiągnięty - to logiczne.

Możesz oczywiście czasem pomagać innym osiągać ich cele, ale powinna to być kwestia Twojego wyboru, a nie przymusu.

Ważne jest, żeby mieć co najmniej jeden cel w życiu. W innym przypadku nic nie skłoni Cię do podejmowania działania i będziesz dryfować bez końca.

KROK 6. Uszereguj cele i zadania

Kiedy już ustalisz cele - ważne jest, żeby ustalić ich priorytety i uszeregować według ważności. Najważniejsze powinny być te, które dadzą Tobie najwięcej korzyści i satysfakcji. Powinny one być wykonywane w pierwszej kolejności.

Jeśli cele są zbyt szerokie, po prostu podziel je na mniejsze zadania, tak aby rozpocząć ich wykonywanie natychmiast.

Duże zadania wyglądają strasznie i łatwo je odwlec - w końcu są takie duże...

Małe zadania - kaszka z mleczkiem - nawet nie zdajesz sobie jeszcze sprawy z jaką satysfakcją je wykonasz i ani się obejrzyś zadanie będzie wykonane.

Ważna przy tym jest elastyczność. Nie musisz sztywno trzymać się harmonogramu zadań. Wystarczy że będziesz pamiętał, że bez przeszkód możesz zmieniać ważność i kolejność celów w zależności od sytuacji. Niektóre zadania mogą przecież okazać się nieaktualne, więc można je usunąć z listy.

UWAGA!

Czasem możesz nie oprzeć się pokusie, żeby do wykonania zadania zdobyć jeszcze więcej informacji. Z doświadczenia podpowiem Ci, że jeśli wiesz "cokolwiek" to zdecydowanie wystarczy.

Najważniejsze, żebyś ruszył zadanie. Dodatkowe informacje zdobądź dopiero, kiedy już nie będziesz miał pomysłu jak ruszyć dalej.

KROK 7. Nagradzaj się

Jeden z najprzyjemniejszych kroków.

Już jako dzieci lubimy być wynagradzani (czasem nawet zwykłą pochwałą) za wykonanie niektórych zadań. W dorosłym życiu nie wypada? Bzdura.

Jeśli nikt Cię nie nagradza za Twoją aktywność po prostu rób to samemu.

Ustal sobie nagrodę za każde działanie. Za mniejsze - np. cukierek. Większe - kup sobie płytę ulubionego zespołu albo zjedz kolację w wykwintnej restauracji. Za osiągnięcie najważniejszych, największych celów zafunduj sobie zagraniczną wycieczkę! A dlaczego nie?

Osiągnięcie każdego, nawet najmniejszego celu powinno być wynagradzane. Nie może być tu automatyzmu typu "jeden cel osiągnięty, dawać następny". Nagroda ma pełnić funkcję swego rodzaju "resetu", żeby przygotować umysł do osiągnięcia kolejnego zadania.

Więc kiedy skończysz pierwsze zadanie jakie sobie wyznaczyłeś na dziś, zafunduj sobie pierwszą nagrodę specjalną.

Przy okazji mam prośbę - napisz mi proszę na maila co to za nagroda...

snowak2008@gmail.com Dzięki :)

Co teraz?

Po prostu działaj.

Jeśli czekasz na odpowiedni nastrój, porę dnia czy może politykę rządu zapamiętaj jedną najważniejszą kluczową prawdę!

Odpowiedni moment, żeby zacząć jest właśnie teraz! Obojętnie w jakim jesteś nastroju nie może to być usprawiedliwieniem. Wszystko na zewnątrz Ciebie jest w tej chwili perfekcyjne. Pierwszy krok należy do Ciebie więc zrób go TERAZ!

Jeśli postanowiłeś się zmienić i właśnie ustaliłeś, że od jutra... STOP!

Nie ma żadnego jutra. Jutro nie istnieje. Ile rzeczy odłożyłeś na jutro?

"Jutro nie nadejdzie nigdy"!

Jeśli chcesz, żeby ten raport odniósł skutek to postanów, że zaraz po skończeniu czytania weźmiesz się do roboty.

Jeśli masz obecnie myśli nieuczesane i nie wiesz od czego zacząć - pomogę Ci, po prostu:

Najpierw weź kartkę i długopis i przez jakiś czas zastanów się co dla Ciebie jest najważniejsze w życiu.

Następnie zapisz w kilku punktach swoje przemyślenia.

Niech to będzie pierwszy krok w Twojej podróży do osiągania celów bez odkładania zadań na później. Dalej postępuj zgodnie z kolejnymi krokami.

Niech działanie Ci przyświeca!

Teraz jedyne czego potrzebujesz to minimum konsekwencji. Niedługo sam się zdziwisz ile radości daje natychmiastowe działanie, a kiedy jeszcze zobaczysz jakie Ci to korzyści przyniesie będziesz zły na siebie, że wcześniej nie trafiłeś na ten raport.

Kończąc...

życzę sukcesów, siły i motywacji.

Byłbym wdzięczny gdybyś dał znać w jaki sposób pomógł Tobie ten raport.
Napisz do mnie...

Snowak2008@gmail.com

Dzięki serdeczne za poświęconą uwagę.

Sebastian Nowak