

BARBARA LECH

KIEDY ODWLEKASZ I NARZEKASZ...

102 SPOSOBY NA POKONANIE PROKRASTYNACJI

*Zwalcz pokusy. Pokonaj wymówki.
Raz na zawsze skończ ze stresem!*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/odwpro>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7332-7

Copyright © Barbara Lech 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

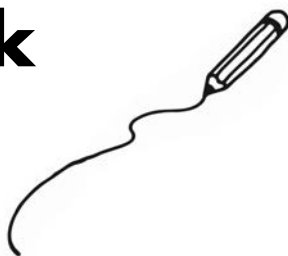
Na początek _____	11
Część I. Prokrastynacja _____	15
Czym jest prokrastynacja? _____	17
Czym na pewno nie jest prokrastynacja? _____	18
Dlaczego prokrastynujemy? _____	19
Ćwiczenie 1. Obalenie wymówek _____	25
Bunt przed wymaganiami _____	26
Obawa przed odniesieniem sukcesu _____	28
Strach przed oceną _____	30
Co się dzieje, kiedy nie prokrastynujesz? _____	32
Część II. Sześć powodów _____	39
Albo - albo _____	41
Perfekcjonizm _____	43
Wymówki _____	49
Brak czasu _____	56
Rozpraszacze _____	60
Brak wiary w siebie _____	63

Ćwiczenie 2. Lista sukcesów _____	68
Ćwiczenie 3. Test: czy odkładasz na później? _____	71
Część III. Twoje „dlaczego” _____	75
Brak wiary w zmianę _____	76
Dlaczego odkładasz na później i jak to zmienić? _____	78
Dwa sposoby działania _____	80
Twoje wartości życiowe _____	82
Ćwiczenie 4. Wyznaczanie wartości życiowych _____	85
Gdy już odnajdziesz swoje wartości _____	87
Ćwiczenie 5. Czy działam zgodnie z moimi wartościami? _____	89
Co się kryje pod Twoimi wartościami? _____	89
Prokrastynacja a poziom stresu _____	97
Ćwiczenie 6. Jakie działania odkładam? _____	99
Część IV. Bój się i rób _____	103
Ćwiczenie 7. Plan dnia _____	105
Technika A, B, C, D, E _____	109
Zjedz tę żabę _____	117
Ćwiczenie 8. Trudne zadanie _____	118
Ćwiczenie 9. Na pierwszy ogień _____	122
Metoda SMART _____	124
Spalanie kortyzolu _____	131
Oddychanie po kwadracie _____	132
Ćwiczenie 10. Zmiany _____	134

Część V. Przyjaźń z czasem _____	137
Notowanie _____	141
Ćwiczenie 11. Ewidencja czasu _____	142
Reguła dwóch minut _____	148
Ćwiczenie 12. Co mogę zrobić w dwie minuty? _____	149
Prawo Parkinsona _____	151
Metoda pomodoro _____	154
Multitasking _____	157
Metoda A, B, C i D _____	160
Trello i KanbanFlow _____	164
Asertywność _____	168
 Część VI. Jak zjeść słonia? _____	 177
Metoda salami _____	180
Ćwiczenie 13. Dzielenie słonia na kawałki _____	184
Segmentacja zadań _____	187
Krzywa efektywności _____	189
Ćwiczenie 14. Krzywa efektywności _____	190
Od ogółu do szczegółu _____	193
Rytuły _____	195
Ćwiczenie 15. Rytuły _____	199
Mininawyki _____	199
Pięć kroków do działania _____	203
Odmóżdzenie _____	212

Część VII. Sposoby na motywację _____	219
Playlisty _____	221
Ćwiczenie 16. Playlisty _____	224
Afirmacje _____	227
Ćwiczenie 17. Afirmacje _____	230
Wizualizacje _____	231
Kotwiczenie działań _____	233
Ćwiczenie 18. Kotwice _____	234
Odpowiedzialność _____	235
Decyzyjność _____	238
Równowaga _____	240
Sen _____	243
Bez biczowania się _____	245
Zmiana „muszę” na „mogę” _____	247
Stop _____	248
Na koniec _____	251
Słowniczek _____	253
Lista ćwiczeń _____	264

Na początek



Kim jestem? Jestem kobietą, która kiedyś podjęła decyzję, że chce przeżyć swoje życie w najlepszej z możliwych wersji. Czy łatwo jest chwycić byka za rogi i walczyć z całym światem o siebie? Na pewno nie.

A skoro dotknęłam tematu tego uroczonego zwierzęcia, to zdradzę Ci, że jestem zodiakalnym Bykiem³. Osoby spod tego znaku, jak głoszą horoskopy, są: *bardzo zdecydowane i ambitne. Wiedzą, czego chcą od życia i w jaki sposób osiągnąć sukces. Spokojne, dostatnie życie wśród przyjaznych ludzi i pięknych przedmiotów jest ideałem, do którego dążą przedstawiciele tego znaku. Byki nie poprzestają na marzeniach. Potrafią znaleźć siły i środki, aby spełnić swoje pragnienia. Upór i konsekwencja to cechy wyróżniające Byki spośród innych znaków zodiaku. Umiejętność planowania oraz cierpliwość są ich dodatkowymi atutami.*

³ http://czary.pl/horoskopy/hor_charakter/horoskop02ch.php
[dostęp: 9.11.2020].

Czy wierzę we wpływ konstelacji gwiazd na swoje życie? Tak, ale tylko wtedy, kiedy wróżą mi pomyślność i szczęście! W przeciwnym razie skupiam się na tym, że jestem kowalem własnego losu. Wolę nie patrzeć biernie na to, co się wokół mnie wydarza, ani czekać, co podrzuci mi los w promocyjnej ofercie. Nie chcę, aby czas przeciekał mi przez palce, kiedy jest tyle ciekawych rzeczy do zrobienia, ludzi do poznania oraz miejsc do odwiedzenia. Nie wyobrażam sobie pozostać na końcu swojej ziemskiej wędrówki z refleksją, że zmarnowałam życie, utraciłam szanse, zaprzepaściłam możliwości, nie zdążyłam czegoś zrobić albo odłożyłam coś na potem...

Postanowiłam dać z siebie wszystko, dołożyć wszelkich starań, zmobilizować siły i wziąć sprawy (czyli własne życie) w swoje ręce. Poczułam, że chcę czerpać z tego, co oferuje mi świat, i przeżywać dni, które będą warte skatalogowania. Kiedyś obejrzałam amerykańską tragikomedie *Truman Show*. Dlaczego o tym wspominam? Ponieważ myśli, które potem pojawiły się w mojej głowie, miały poniekąd wpływ na podjęte przeze mnie decyzje. Główny bohater filmu, trzydziestoletni agent ubezpieczeniowy Truman Burbank, wiezie spokojne życie ze swoją rodziną w małym miasteczku. Chociaż coś przeczuwa, do końca nie zdaje sobie sprawy, że od dnia narodzin jest obserwowany przez pięć tysięcy kamer.

Pamiętam, jak wtedy zapytałam samą siebie: a co by było, gdyby to właśnie mnie każdego dnia oglądała publiczność? Czy byłby to serial bijący rekordy oglądalności? A może jego fabuła ciągnęłaby się jak włoski makaron na talerzu? Albo zabiłaby nudą i ostatecznie ludzie przetęczałiby się na bardziej atrakcyjne kanały telewizyjne? Czy moje działania i słowa wносиłyby coś cennego do życia innych osób? Te myśli zagościły we mnie na dobre. Zapragnęłam, aby moje życie było jak film z fabułą na miarę Oscara – inspirującą wiedzą i pomysłami, motywującą

do działania i będącą dowodem na to, że niemożliwe może stać się możliwe. Ta superprodukcja pokazywałaby, jak wychodzić ze strefy komfortu i mierzyć się ze słabościami, jak sobie radzić, gdy się upada na kolana, rozbija nos, wyje z bólu w poduszkę, a potem staje na nogach i idzie przed siebie. W swoim filmie stawiałabym na autentyczność, bez dubli i efektów specjalnych.

Mam bogatą wyobraźnię i wyraźną wizję swojego życia, które kreuję według własnych potrzeb i upodobań. Jestem z zawodu coachem i trenerem, ale nie tylko. Moje kompetencje pozwalają mi docierać do ludzi z pomocą i ważnym przesłaniem, że można żyć własnym życiem, zgodnie ze swoim *flow* i z naturalnymi talentami, pracować z przyjemnością, zarabiać pieniądze, nie zaharowując się na śmierć, realizować najbardziej wymyślne pasje, odkryć swoją misję, zawsze pozostawać w zgodzie ze sobą, w autentyczności, doceniać to, co się ma, i być szczęśliwym, radośnym człowiekiem.

Upartałam się, że właśnie tak będzie wyglądało moje życie, dlatego wciąż coś zmieniałam, czegoś poszukiwałam, dobijałam się do różnych drzwi i poznawałam coś nowego, rozglądałam się we wszystkie strony, zabiegałam o to, co dla mnie ważne, dokładałam wszelkich starań w swoich działaniach, wyciągałam wnioski i podejmowałam refleksje. Aż wreszcie dotarłam do punktu, w którym zrozumiałam, że **jestem swoją misją**. Tak, to właśnie było TO!

Od wielu lat bogatym doświadczeniem i fachową wiedzą dzielę się z innymi. Czy jestem autorytetem? Nie mnie to oceniać. Mam wysokie poczucie własnej wartości i dużą pewność siebie w tym, co robię zawodowo. Ale jest też we mnie dużo pokory wobec życia. Przyznam Ci się, że nie zawsze ją miałam. Ona przyszła z czasem i uświadomiła mi, jak bardzo w wielu sytuacjach się myliłam, kiedy myślałam o sobie z poczuciem wyższości.

Uśmiecham się teraz do życia, bo znam je o wiele lepiej. A to, co znane, jest bardziej przyjazne. Lubię swoją pracę, bo dobrze ją znam. Dla mnie fenomenalne jest to, że podczas sesji coachingowej nie jawię się jako ekspert, ale jako narzędzie, które pozwala ludziom uwalniać myśli i wyciągać wnioski poprzez zadawanie odpowiednich pytań. Tak jak to robił Sokrates niemal dwa i pół tysiąca lat temu.

Spotkanie z każdym człowiekiem jest dla mnie cennym doświadczeniem i nową przygodą, dzięki temu wciąż uczę się czegoś nowego.

Mój zawód pozwala mi towarzyszyć ludziom w ich życiu. Tobie również chcę dotrzymać towarzystwa w Twojej drodze do wytyczonego celu, do odkrycia Twoich talentów, do osiągnięcia Twojego sukcesu, do zgłębiania Twoich myśli, do określenia Twojej misji. Właśnie po to powstała ta książka, aby poprowadzić Cię przez cenne obszary wiedzy o prokrastynacji i wskazać techniki, jak organizować pracę i odpoczynek, by nie odkładać niczego na potem.

Wierzę, że każde zaproponowane przeze mnie ćwiczenie wykonasz z największą starannością, a następnie pozyskane umiejętności zaczniesz praktykować. Przekonasz się wówczas, jak podniesie się jakość Twojego życia. Pamiętaj, że *najwięcej czasu ma człowiek, który niczego na później nie odkłada*⁴.

Zapraszam do lektury! :-)

Barbara Lech

Część I

Prokrastynacja

Z tej części dowiesz się:

- **czym jest, a czym nie jest prokrastynacja;**
- **jakie są przyczyny odkładania spraw na później;**
- **jak działają ludzie, którzy nie prokrastynują.**

Prokrastynacja jest dla wielu osób czymś całkowicie naturalnym, z czym mierzą się na co dzień, a tylko nielicznym pozostaje zupełnie nieznaną. Znaczenie samego terminu być może nie dla wszystkich jest oczywiste, niemniej jednak określane nim zachowanie to bez wątpienia zjawisko dość powszechne.

Prokrastynacja jest odkładaniem na później wszystkiego, co się da. Wyobraź sobie, że to taka figlarna małpa siedząca na Twoim ramieniu i bez przerwy namawiająca Cię do robienia rzeczy przyjemnych, łatwych i mało istotnych, czyli tych, które najczęściej przed przystąpieniem do realizacji konkretnych zadań przychodzą Ci do głowy. Niestety, jeśli poddajemy się tej pokusie, w konsekwencji następuje moment, gdy pojawia się przerażający potwór zwany paniką. Nagle okazuje się, że właśnie nadszedł ostateczny czas na to, aby jednak zająć się zadaniem, którego realizację udawało się do tej pory skutecznie odkładać. Wówczas pojawia się stres – bo obawiamy się, że nie zdążymy, lęk – ponieważ boimy się konsekwencji, a także niezadowolenie – gdyż nie dotrzymaliśmy danej sobie obietnicy. Czy wiesz, o czym mówię? A może masz na swoim ramieniu takiego niesfornego małpiszona, który ciągle namawia Cię do tego, żeby zrobić coś później? Czy jego propozycje, aby najpierw odpocząć albo zająć się czymś bardziej atrakcyjnym, są dla Ciebie kuszące? Zastanów się, jak często mu ulegasz i dochodzisz do wniosku, że teraz jest najlepszy moment na wspaniałą zabawę. Znasz takie sytuacje? Jeżeli tak, ta książka powstała właśnie dla Ciebie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ZWALCZ POKUSY. POKONAJ WYMÓWKI. RAZ NA ZAWSZE SKOŃCZ ZE STRESEM!

**ZNACIE TEN WEWNĘTRZNY GŁOS, KTÓRY MÓWI:
„HEJ, ZOSTAW TO. ZAJMIEMY SIĘ TYM JUTRO.
ALBO POJUTRZE”?**

Na pewno wiecie, o co chodzi. Potrafi być przekonujący, zwłaszcza wtedy, gdy zadanie do wykonania jest pracochłonne, a wokół nie brakuje pokus, które tylko czekają, by nas rozproszyć. Jeśli słuchamy go zbyt często, a potem — zestresowani kurczącym się czasem — gnamy na łeb, na szyję, żeby skończyć pracę w terminie, to znak, że dopadła nas prokrastynacja. Prokrastynacja, czyli skłonność do odkładania na potem. Przy czym dobra wiadomość jest taka, że od czasu do czasu ulegamy jej wszyscy. Nieco gorsza: jeśli zdarza się to zbyt często, może nas wpędzić we frustrację, wywołać stres i dyskomfort. A to po pierwsze jest nieprzyjemne, po drugie niezdrowe, wreszcie — może się negatywnie odbić na efektach naszych działań.

**CZY JEST NA TO RADA? OCZYWIŚCIE. AUTORKA
TEJ KSIĄŻKI PRZEKONUJE, ŻE NAWET NIEJEDNA.**

Podaje sposoby radzenia sobie z wymówkami, uczy, jak pozbyć się obaw i zacząć działać. Wszystko jest podparte przykładami, a do tego oprócz wiedzy otrzymujemy zestaw praktycznych ćwiczeń pomagających rozprawić się z prokrastynacją szybko, sprawnie i... bez odkładania na potem.

onepress



Księgarnia internetowa:
<http://onepress.pl>



HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!

SZKOLENIA



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7332-7



9 788328 373327

Cena: 44,90 zł