MAX PARADOX

BRUTALNA PRAWDA O PROKRASTYNACJI

Dlaczego wciąż odkładasz i jak sam siebie w tym wspierasz



INTRO....3
Rozdział 1 - Iluzja jutra....8
Rozdział 2 - Perfekcjonizm jako elegancka wymówka....14
Rozdział 3 - Uzależnienie od bycia zajętym....22
Rozdział 4 - Strach przed byciem przeciętnym....30
Rozdział 5 - Adrenalina ostatniej chwili....38
Rozdział 6 - Telefon jako idealne alibi....45
Rozdział 7 - Tożsamość ofiary czasu....53
Rozdział 8 - Nuda jako wróg publiczny....61
Rozdział 9 - Planowanie jako forma unikania....68
Rozdział 10 - Czekanie na motywację....75
Rozdział 11 - Mikrooszustwa wobec samego siebie....82
Rozdział 12 - Samosabotaż w białych rękawiczkach....89
Rozdział 13 - Syndrom wiecznego początkującego....96
Rozdział 14 - Lęk przed widocznością....103
Rozdział 15 - Komfort jako miękka klatka....109
Rozdział 16 - Porównywanie się jako wymówka....115
Rozdział 17 - Chaos jako wygodna zasłona dymna....121
Rozdział 18 - Perfekcyjny moment, który nie istnieje....128
Rozdział 19 - Zmęczenie jako tarcza....134
Rozdział 20 - Historia, którą sobie opowiadasz....141
Rozdział 21 - Fantazja o przyszłej wersji siebie....147
Rozdział 22 - Odkładanie decyzji....153
Rozdział 23 - Poczucie bycia wyjątkowym....159
Rozdział 24 - Poczucie, że masz jeszcze czas....165

Rozdział 25 - Półśrodki i udawany progres 171
Rozdział 26 - Lęk przed utratą wymówek 177
Rozdział 27 - To nie brak czasu. To brak odwagi..... 182
Rozdział 28 - Niewygodna prawda o odpowiedzialności... 188
Rozdział 29 - Cena odkładania 194
Rozdział 30 - Brutalne lustro 200
Rozdział 31 - Dlaczego i tak to powtórzysz 205
Rozdział 32 - Cicha rezygnacja 211
Rozdział 33 - Nuda jako test charakteru 216
Rozdział 34 - Bez dramatyzowania 222
Rozdział 35 - I tak zdecydujesz sam 227

INTRO

Oczywiście, że zrobisz to jutro.

Jutro jest czystsze.
Mniej zmęczone.
Bardziej odpowiedzialne.
Jutro ma plan, energię i motywację, która dzisiaj gdzieś wyszła po mleko i nie wróciła.

Dzisiaj jesteś tylko człowiekiem.

Zmęczonym.
Rozproszonym.
„Zaraz zaczynającym".

Prokrastynacja nie wygląda jak porażka.
Wygląda jak chwilowa przerwa.

Wygląda jak research.
Jak przygotowanie.
Jak zbieranie sił.

- Mówisz, że jeszcze nie jesteś gotowy.
- Mówisz, że potrzebujesz lepszego momentu.
- Mówisz, że presja działa na ciebie mobilizująco.
- Mówisz to od pięciu lat.

Najlepsze w prokrastynacji jest to, że nikt jej nie widzi.

Na zewnątrz jesteś zajęty.
Klikasz.
Czytasz.
Przewijasz.
Analizujesz.

Odpowiadasz na wiadomości.
Sprawdzasz coś „na szybko”.

W środku wiesz, że uciekasz.

Ale uciekasz elegancko.

Nie leżysz przecież na kanapie bez celu.
Oglądasz podcast rozwojowy.
Nie grasz bezmyślnie.
Relaksujesz się po ciężkim dniu.
Nie unikasz projektu.
Czekasz na przypływ kreatywności.

Prokrastynacja to nie lenistwo.

Lenistwo jest szczere.
Lenistwo mówi: nie chce mi się.
Prokrastynacja mówi: zrobię to później, tylko jeszcze...

Jeszcze jeden film.
Jeszcze jeden artykuł.
Jeszcze jedna wiadomość.
Jeszcze chwila.

Ta chwila potrafi mieć cztery lata.

Wszyscy znamy to napięcie.
Ten moment, kiedy wiesz, że powinieneś coś zrobić.
I nie robisz.

Zamiast tego reorganizujesz pulpit.
Sprawdzasz pogodę w mieście, do którego nie planujesz jechać.

Czytasz recenzje rzeczy, których nie kupisz.
Zaczynasz dbać o porządek w lodówce.

• Gdy zbliża się termin, nagle interesuje cię czystość fug w łazience.
• Gdy masz napisać maila, przypominasz sobie o potrzebie duchowego rozwoju.
• Gdy masz podjąć decyzję, analizujesz ją tak długo, aż sama przestaje być aktualna.

Prokrastynacja to perfekcjonizm w przebraniu.
To strach ubrany w logikę.
To lęk, który mówi: jeszcze nie teraz, bo możesz to zrobić źle.

A przecież lepiej nie zrobić wcale niż zrobić niedoskonale.
Prawda?

Najgorsze jest to, że jesteś inteligentny.
Wiesz, co robisz.
Widzisz mechanizm.
Rozpoznajesz wymówki.

I nadal to robisz.

Prokrastynacja to rozmowa, którą prowadzisz sam ze sobą.
To negocjacje z własnym sumieniem.
To przesuwanie odpowiedzialności na przyszłą wersję siebie.

Przyszły ty ma zawsze więcej czasu.
Więcej siły.
Więcej dyscypliny.

Przyszły ty jest mitem.

Ta książka nie nauczy cię, jak przestać odkładać rzeczy na później.
Nie poda pięciu kroków.
Nie sprzeda porannej rutyny milionerów.

To nie jest poradnik.

To jest lustro.

Brutalne.
Bez filtrów.
Bez motywacyjnej muzyki w tle.

Bo prokrastynacja to nie brak czasu.

To brak odwagi.

I czasami brak zgody na to, że możesz być przeciętny.

Albo że możesz się ośmieszyć.

Albo że możesz w końcu spróbować.

Zrobimy więc coś prostego.

Popatrzymy.

Na ciebie.
Na mnie.
Na wszystkich, którzy mówią „zaraz".

Jeśli poczujesz dyskomfort, to dobrze.
Jeśli się uśmiechniesz nerwowo, jeszcze lepiej.

Bo jeśli czytasz to zamiast robić coś ważnego...

To już wiesz, o czym będzie ta książka.

Rozdział 1 - Iluzja jutra

Prokrastynacja żyje w czasie przyszłym.

Nie wczoraj.
Nie dzisiaj.

Jutro.

Jutro jest jak kredyt bez odsetek.
Obiecuje ulgę bez konsekwencji.
Daje poczucie, że kontrolujesz sytuację, nawet jeśli właśnie ją oddajesz.

Mówisz sobie: zrobię to jutro.

I nagle napięcie spada.
Pojawia się ulga.
Czujesz się prawie tak, jakbyś już coś zrobił.

To jest moment, w którym mózg bije ci brawo.

- Wystarczyła deklaracja.
- Wystarczyło mentalne „ogarnę to".
- Wystarczyła iluzja działania.

Jutro działa jak środek uspokajający.

Masz prezentację? Jutro się za nią weźmiesz.
Masz trudną rozmowę? Jutro będzie lepszy moment.
Masz pomysł na biznes? Jeszcze musisz dopracować szczegóły.

Zawsze coś trzeba dopracować.

Iluzja jutra jest piękna, bo nie da się jej zweryfikować.

Kiedy przychodzi prawdziwe jutro, staje się dzisiaj.
A dzisiaj jest zmęczone.
Rozproszone.
Zajęte.

Więc znowu przesuwasz wszystko na kolejne jutro.

- Jutro zaczynasz dietę.
- Jutro napiszesz pierwszy rozdział.
- Jutro zadzwonisz.
- Jutro się przyłożysz.

Twoje życie jest w trybie wersji roboczej.

Nie kończysz.
Nie publikujesz.
Nie wysyłasz.

Bo jeszcze nie teraz.

Iluzja jutra karmi się perfekcjonizmem.

Myślisz, że odkładasz, bo chcesz zrobić coś dobrze.
W rzeczywistości odkładasz, bo boisz się, że nie zrobisz tego idealnie.

A idealne jutro nigdy nie nadchodzi.

- Zawsze brakuje czasu.
- Zawsze brakuje energii.
- Zawsze brakuje pewności.
- Zawsze brakuje ciebie w lepszej wersji.

Przyszły ty jest bardziej zdyscyplinowany.
Bardziej skupiony.
Bardziej ogarnięty.

Tylko że przyszły ty to wciąż ty.

Ten sam człowiek.
Z tymi samymi wymówkami.
Z tym samym telefonem w ręku.

Iluzja jutra pozwala ci zachować dobre samopoczucie bez realnego działania.

To jest jej geniusz.

Nie czujesz się leniwy.
Czujesz się odpowiedzialny.
Planowy.
Rozsądny.

Przecież masz plan.

Plan bez realizacji jest fantazją z kalendarzem.

Najbardziej bolesne w iluzji jutra jest to, że działa długo.

Mijają miesiące.
Czasem lata.

A ty wciąż mówisz to samo.

Zacznę, gdy będzie spokojniej.
Zacznę, gdy dzieci podrosną.
Zacznę, gdy skończy się ten projekt.
Zacznę, gdy będę gotowy.