

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK PRZESTAĆ ODKŁADAĆ WSZYSTKO NA PÓŹNIEJ

Praktyczny poradnik, dzięki któremu zaczniesz działać bez czekania na motywację



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - To nie jest lenistwo.....	11
Rozdział 2 - Twój mózg uwielbia „później”.....	22
Rozdział 3 - Zadanie rośnie, kiedy na nie patrzysz.....	34
Rozdział 4 - Perfekcyjnie niezaczące.....	45
Rozdział 5 - Najpierw tylko sprawdzę telefon.....	58
Rozdział 6 - Kiedy lista zadań staje się listą grzechów.....	68
Rozdział 7 - Nie czekaj, aż ci się zachce.....	81
Rozdział 8 - Przestań planować dzień dla swojego sobowtóra.....	92
Rozdział 9 - Nie zapisuj zadania. Umów się z nim.....	104
Rozdział 10 - Pracuj w kawałkach, nie w nieskończoność..	116
Rozdział 11 - Zaczynj tak mało, że aż głupio odmówić.....	128
Rozdział 12 - Najpierw najgorsze? Niekoniecznie.....	139
Rozdział 13 - Przestań wszystko zaczynać.....	150
Rozdział 14 - Zrób sobie głupio łatwą drogę do działania. .	163
Rozdział 15 - Plan działań. Potem przyszło życie.....	177
Rozdział 16 - Metoda nie działa? Nie zmieniaj od razu całego życia.....	190
Rozdział 17 - Co zrobić, kiedy naprawdę ci się nie chce...	204
Rozdział 18 - Rozpoznaj powrót prokrastynacji, zanim urządzi się na dobre.....	215
Rozdział 19 - Nie buduj życia, którego trzeba pilnować bez przerwy.....	228

Rozdział 20 - Zrób to, zanim znowu zaczniesz o tym czytać	239
---	-----

INTRO

Masz wysłać jeden mail.

Nie jest trudny. Nie trzeba w nim negocjować pokoju na Bliskim Wschodzie ani tłumaczyć urzędowi skarbowemu, dlaczego przelew do sklepu z elektroniką był „inwestycją strategiczną”.

Trzy zdania.

Siadasz do komputera.

Najpierw robisz kawę. Wiadomo. Bez kawy człowiek nie powinien podejmować tak odpowiedzialnych decyzji jak napisanie „Dzień dobry”.

Wracasz.

Sprawdzasz pocztę.

Potem telefon.

Potem pogodę na weekend, chociaż jest poniedziałek.

Nagle orientujesz się, że czytasz artykuł o tym, dlaczego ośmiornice mają trzy serca.

Mail nadal niewysłany.

Ale przynajmniej ośmiornice mogą liczyć na twoje pełne przygotowanie merytoryczne.

Tak mniej więcej wygląda prokrastynacja w naturalnym środowisku.

Rzadko przypomina wielkie, dramatyczne postanowienie:

„Od dzisiaj świadomie zrujnuję sobie wszystkie terminy”.

Nie.

Znacznie częściej brzmi:

„Zrobię to za chwilę”.

I właśnie „za chwilę” jest jednym z najbardziej tajemniczych okresów w historii ludzkości. Może oznaczać pięć minut. Może oznaczać czwartek. Może oznaczać moment, kiedy zadzwoni ktoś z pytaniem:

„I jak tam?”

Wtedy zaczynasz działać z prędkością człowieka, który właśnie odkrył, że „termin do piątku” nie był luźną sugestią.

Problem polega na tym, że odkładanie rzeczy na później bardzo łatwo pomylić z lenistwem.

„Jestem leniwy.”

„Nie mam silnej woli.”

„Muszę się bardziej zmotywować.”

Brzmi logicznie.

Tyle że gdyby problemem było wyłącznie lenistwo, nie zdarzałoby ci się przez dwie godziny wykonywać siedemnastu innych czynności, żeby tylko nie zrobić tej jednej.

Sprzątasz biurko.

Odpowiadasz na mniej ważne wiadomości.

Porządkujesz folder „Dokumenty”.

Tworzysz nowy folder „Dokumenty aktualne”.

Potem „Dokumenty aktualne 2”.

Na końcu masz perfekcyjnie zorganizowany komputer i dokładnie ten sam problem co wcześniej.

To nie jest bezczynność.

To bardzo intensywne unikanie.

I tutaj robi się ciekawie.

Bo prokrastynacja często nie zaczyna się od braku czasu.

Zaczyna się od dyskomfortu.

Zadanie jest nudne.

Za duże.

Niejasne.

Trudne.

Ryzykowne.

Możesz zrobić je źle.

Możesz nie wiedzieć, od czego zacząć.

Może wymagać rozmowy, której nie chcesz odbyć.

Może oznaczać decyzję.

Może przypominać ci, że coś zaniedbałeś.

Twój mózg patrzy na to wszystko i przedstawia niezwykle profesjonalny plan strategiczny:

„Może najpierw obejrzymy coś krótkiego.”

To „coś krótkiego” ma siedem sezonów.

Oczywiście nie każdy odkłada wszystko z tego samego powodu. I właśnie dlatego klasyczne rady w rodzaju „musisz być bardziej zdyscyplinowany” są mniej więcej tak użyteczne jak powiedzenie człowiekowi stojącemu w korku:

„Proszę jechać szybciej”.

Dziękuję.

Problem rozwiązany.

Możemy się rozejść.

W tej książce nie będziemy więc próbować zamienić cię w maszynę produktywności, która wstaje o 4:37, medytuje w lodowatej wodzie, planuje dzień w siedmiu kolorach i przed śniadaniem zakłada trzy firmy.

Spokojnie.

Chcemy tylko, żebyś zrobił to, co od tygodnia leży na twojej liście.

To już będzie piękny początek.

Nie będziemy również czekać na motywację.

Motywacja jest sympatyczna.

Miło, kiedy przychodzi.

Problem w tym, że ma charakter kota.

Pojawia się wtedy, kiedy sama chce, ignoruje twoje plany, a kiedy naprawdę jej potrzebujesz, akurat patrzy przez okno.

Jeżeli zamierzasz działać tylko wtedy, gdy poczujesz ogromną ochotę do działania, możesz mieć naprawdę dużo wolnego czasu.

Ta książka będzie więc o czymś innym.

O budowaniu takiego sposobu działania, który nie wymaga codziennie heroicznej walki ze sobą.

O zmniejszaniu oporu.

O rozbijaniu zadań, które wyglądają jak góra, zanim okaże się, że są trzema mailami i telefonem.

O rozpoczynaniu rzeczy wcześniej, zanim termin zacznie oddychać ci na kark.

O tym, jak odróżnić prawdziwy odpoczynek od trzygodzinnego unikania obowiązku, po którym jesteś równie zmęczony, tylko dodatkowo masz wyrzuty sumienia.

Bo prokrastynacja ma pewien wyjątkowo paskudny talent.

Nie daje ci ani pracy, ani odpoczynku.

Kiedy pracujesz, myślisz o tym, że nie masz ochoty pracować.

Kiedy nie pracujesz, myślisz o tym, że powinienes pracować.

Fantastyczny system.

Płacisz dwa razy, nie dostajesz nic.

Do tego dochodzi jeszcze jeden problem: im dłużej coś odkładasz, tym większe zaczyna się wydawać.

Mail, którego nie wysłałeś rano, wieczorem urasta do „ważnej sprawy”.

Telefon odkładany trzy dni zmienia się w „trudną rozmowę”.

Dokument odkładany dwa tygodnie wygląda, jakby jego przygotowanie wymagało zespołu prawników, księgowego i zgody ONZ.

A czasem wystarczy go otworzyć.

To będzie jedna z najważniejszych rzeczy, które będziemy tutaj robić: oddzielać rzeczywisty wysiłek od wysiłku, który twój mózg dopisał do zadania podczas tygodnia unikania.

Bo możesz przez cztery dni stresować się czymś, co zajmie jedenaście minut.

Ludzki umysł potrafi być niesamowicie twórczy.

Szkoda tylko, że czasami wykorzystuje cały ten talent do produkcji powodów, dla których nie warto zaczynać właśnie teraz.

„Jest już 14:20.”

„Najlepiej zacząć od rana.”

„Poniedziałek będzie lepszy.”

„Najpierw muszę wszystko przemyśleć.”

„Nie mam teraz pełnej godziny.”

„Muszę znaleźć odpowiedni system.”

„Może kupię planer.”

Oczywiście.

Nic tak nie przybliży do zrobienia zaległego zadania jak trzydzieści minut wybierania notesu.

Nie chodzi jednak o to, żeby teraz wyśmiać wszystkie wymówki i uznać cię za człowieka pozbawionego charakteru.

Wręcz przeciwnie.

Jeśli zrozumiesz, jak dokładnie działa twój mechanizm odkładania, możesz przestać walczyć z nim metodą:

„Od jutra będę po prostu inny”.

To bardzo popularna metoda.

Ma tylko jedną wadę.

Jutro przychodzi razem z tobą.

A ty nadal jesteś sobą.

Dlatego będziemy pracować na rzeczywistości.

Na dniach, kiedy masz energię.

I na takich, kiedy twoją największą ambicją jest znalezienie ładowarki bez wstawiania z kanapy.

Na dużych projektach.

Na małych obowiązkach.

Na zadaniach zawodowych.

Na telefonach.

Na dokumentach.

Na rzeczach tak banalnych, że aż głupio przyznać, jak długo je odkładasz.

Zwłaszcza na nich.

Nie potrzebujesz idealnego systemu.

Potrzebujesz systemu, którego będziesz używać również wtedy, gdy nie masz idealnego dnia.

Zobaczmy, dlaczego odkładasz.

Które popularne metody tylko pogarszają sytuację.

Jak zacząć zadanie, kiedy kompletnie nie masz ochoty.

Jak sprawić, żeby duże rzeczy przestały wyglądać jak wyprawa na Everest.

Jak działać bez czekania na „odpowiedni moment”.

Co zrobić, kiedy znowu wypadniesz z rytmu.

I jak doprowadzić do sytuacji, w której wykonanie zadania stanie się łatwiejsze niż ciągłe myślenie o tym, że trzeba je wykonać.

Nie obiecuję, że po tej książce pokochasz wszystkie obowiązki.

Nie przesadzajmy.

Nikt normalny nie patrzy na formularz podatkowy i nie mówi:

„Ależ przygoda.”

Możesz jednak przestać urządzać z każdej niewygodnej czynności kilkudniowy dramat psychologiczny.

I właśnie od tego zaczniemy.

Nie od większej motywacji.

Nie od nowego planera.

Nie od aplikacji, którą będziesz przez dwie godziny konfigurować zamiast pracować.

Od zrozumienia, dlaczego tak często wybierasz ulgę teraz, mimo że doskonale wiesz, że później zapłacisz za nią stresem.

A potem zaczniemy ten mechanizm rozbijać.

Po kawałku.

Bez heroizmu.

Bez kultu produktywności.

I bez czekania do poniedziałku.

Bo jeśli jest jedna rzecz, którą człowiek odkładający wszystko na później potrafi robić naprawdę konsekwentnie, to jest nią planowanie wielkiego początku.

Jutro.

Oczywiście.