

**PRZESTA
ODWLEKAĆ
I ZACZNIJ
DZIAŁAĆ!**

N

BARTŁOMIEJ

POPIEL



jutro **PÓŹNIEJ**
ZARAZ ZA TYDZIEŃ
INNYM RAZEM
NIE TERAZ ANI
ODWLEKANIE **ODKŁADANIE**
potem

PROKRASSTYNACJA

© Copyright by **Złote Myśli** & Bartłomiej Popiel, rok 2012

Autor: Bartłomiej Popiel

Tytuł: Przestań odwlekać

Wydanie I

Data: 30.10.2012

ISBN: 978-83-7701-608-4

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: Magdalena Michalak, Sylwia Fortuna

Skład: Magda Wasilewska

Złote Myśli sp. z o.o.

44-117 Gliwice

ul. Toszecka 102

www.ZloteMysli.pl

e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” 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 Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

| | |
|---------------------------------------|----|
| Wstęp..... | 5 |
| Odwlekanie niszczy..... | 9 |
| Moje rezultaty?..... | 11 |
| Odwlekanie — co, kto i dlaczego?..... | 15 |
| Historia Stefana..... | 17 |
| Kto odwleka?..... | 19 |
| Rodzaje odwlekania..... | 21 |
| Dlaczego odwlekaszc?..... | 25 |
| Największy wróg — lęk..... | 33 |
| Czy to naprawdę działa?..... | 39 |
| Koniec z odwlekaniami!..... | 43 |
| Podejście kognitywne..... | 45 |
| Umysł odwlekaacza..... | 48 |
| Od odwlekania do produktywności..... | 51 |
| Podejście emocywne..... | 59 |
| Słoń i jeździec a odwlekanie..... | 62 |
| Diamentowa Sekwencya..... | 67 |
| Podejście behawioralne..... | 75 |
| Prosta metoda..... | 75 |
| Jak wybrać zadanie?..... | 79 |
| Zorganizuj czas..... | 83 |
| Zorganizuj przestrzeń..... | 87 |
| Zadaniowa monogamia..... | 93 |
| Co z tym multitaskingiem?..... | 93 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Klęska urodzaju | 101 |
| Jak dokonać wyboru? | 102 |
| Podsumowanie | 107 |
| Niespodzianka dla uczciwych | 115 |
| Epilog | 117 |

Rodzaje odwlekania

Przeanalizowałem setki maili, jakie otrzymałem od ludzi, którzy mają problem z odkładaniem na później. Przeprowadziłem wiele rozmów i moim zdaniem odwlekanie można podzielić na trzy zasadnicze segmenty. Z pewnością któryś z nich pasuje do ciebie. Gorzej, gdy zgadzają się wszystkie trzy, ale i z tym możesz sobie poradzić.

Odwlekanie terminowe. Najprościej rzecz ujmując: masz wykonać zadanie na określony termin. Zwlekasz z podjęciem działania tak długo, jak tylko się da.

Kiedy nieuchronnie zbliża się termin oddania raportu/projektu/pracy zaliczeniowej, wchodzisz na zupełnie nowe obroty. Skupiasz się maksymalnie i jakimś cudem dajesz radę. Niestety tego typu działanie jest dość ryzykowne, ponieważ przyjmujesz, że nic nie zakłóci twojej pracy.

Jednak pamiętaj, że życie ma głęboko gdzieś, czy masz jutro ostateczny termin, czy nie. Nagle możesz

dowiedzieć się, że złodziej włamał się do twojego samochodu albo ktoś z twojej rodziny miał poważny wypadek.

Może też być tak, że twój najlepszy przyjaciel przyjedzie ze skrzynką wódki, chcąc świętować narodziny syna. I co? Wyprosisz go?

Powiesz: „Stary, no fajnie, ale wiesz, ja jutro mam oddać raport”. Spójrzy wtedy na ciebie i powie: „Ten raport, o którym wspominałeś trzy miesiące temu? Jeszcze tego nie zrobiłeś? Ty skończony złamasie!”.

On może użyć ostrzejszych słów i wiesz co? Będzie miał rację. Miałeś trzy miesiące, ale nic z tym nie zrobiłeś.

Odwlekanie osobiste. Z tym rodzajem odwlekania zmagają się ogromna liczba moich klientów. Problemy, jakie pojawiają się w tym obszarze, to np.:

1. Wykonywanie pracy, której nienawidzisz.
2. Lęk przed założeniem własnej działalności lub rozpoczęciem czegoś całkiem nowego.
3. Odwlekanie rozwiązania problemu. Ktoś jest nieśmiały, ale nic z tym nie robi. Daje wiarę temu, że zwyczajnie już taki jest.

Problemy, jakie pojawiają się w tym obszarze, to marzenia, aspiracje i inne szeroko rozumiane zmiany życiowe. To są sprawy najlepiej znane tylko i wy-

łącznie tobie. Nie mają żadnych ustalonych z góry terminów, więc nie uznajesz tego za odwlekanie.

Odwlekanie małych spraw. Podobno po tym, jak człowiek załatwia małe sprawy, poznasz, jak zachowa się w sprawach wielkiej wagi. Coś w tym jest.

Te małe sprawy, które odwlekamy, to np. sprzątanie mieszkania, telefon do kogoś z rodziny, umówienie się z dentystą na konkretny termin itp.

Wiesz, chodzi o naprawdę drobne zadania. Zwykle wygląda to tak, że zastanawiasz się przez chwilę: „Zrobić to czy nie zrobić?”. Po tym początkowym wahaniu postanawiasz daną rzecz odłożyć na bok. Pojawia się niechęć do doświadczenia zmęczenia. Uciekasz od najmniejszego dyskomfortu.

W której z powyższych kategorii najczęściej popełniasz błędy? Sprawy związane z realizacją zadań na określony termin? Czy te dotyczące życiowych zmian i codzienności?

Niech zgadnę — w każdej?

Dlaczego odwlekasz?

Pewnie zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje. Przecież masz marzenia, wiesz, co trzeba robić, a mimo to nic nie robisz. Marnujesz czas. Marnujesz energię i pograżasz się w marazmie.

Zróbmy mały przegląd powodów odwlekania. Wiem, że czytasz tę książkę, bo chcesz poznać rozwiązania. Jednak zanim do tego dojdziemy, najpierw musisz dobrze poznać wroga.

Odwlekanie jest jak bandzior czający się na powóz przejeżdżający przez las. Jeśli nic o nim nie wiesz, to nie masz pojęcia, w jaki sposób zaatakuje, gdzie i kiedy. Nie masz świadomości, czy tylko zabierze łupy, czy też może będzie wolał nie zostawiać żadnych świadków i wyróżnie wszystkich jak oszalały rzeźnik.

Gdy poznasz przyczyny odwlekania, twoja reakcja będzie bardziej świadoma. Będziesz wiedział, że zbliżasz się do „niebezpiecznej strefy” i warto złapać za rękojęć miecza.

Zatem do rzeczy. Oto powody odwlekania:

1. Natychmiastowa gratyfikacja. Siedzenie przed komputerem jest wygodniejsze niż bieganie. Przeglądanie maila jest przyjemniejsze niż praca nad projektem. Wypicie kawy przed pracą jest nagrodą za pracę, która jeszcze nie została wykonana. Po co masz się wysilać i czekać na efekty, skoro dobre emocje możesz mieć tu i teraz? Przecież wystarczy tylko kilka kliknięć i już czujesz się lepiej.
2. Brak konsekwencji. W szkole stał nad tobą nauczyciel. W pracy przez ramię zaglądał kierownik. Niestety, kiedy pracujesz na własny rachunek musisz pilnować się sam.

Będąc freelancerem, sam sobie jesteś sterem, wiatrem i okrętem, dlatego często zbaczasz z kursu. Przeglądasz blogi, oglądasz wideo na YouTube, przeglądasz Facebook, grasz w gry i robisz wiele innych rzeczy, zamiast zająć się pracą.

Nie dostajesz nagany, nie jesteś wzywany do szefa na dywanik, zatem twoje zachowanie nie jest w żaden sposób ukarane. Kara oczywiście przyjdzie w postaci słabych ocen lub marnych zarobków, ale na razie jest jeszcze poza twoim doświadczeniem.
3. Przeceniasz swoje możliwości. Wybacz, ale wcale nie jesteś taki dobry, jak sądzisz. Gdybyś rzeczywiście był, miałbyś zdecydowanie lepsze efekty.

Trzeba spojrzeć prawdzie w oczy. Twoje wyniki są słabe (nieważne, czy w nauce, czy w biznesie), bo ty jesteś słaby.

Może myślisz sobie: „Dzisiaj będę się obijał i zabiorę się za to od przyszłego tygodnia. Będę na tym maksymalnie skoncentrowany. Jak już się zmobilizuję, to zrobię wszystko od A do Z”. Niestety w konfrontacji z rzeczywistością wygląda to zupełnie inaczej. Pamiętaj, że chwila obecna to też kiedyś była przyszłość.

Prawda wygląda tak, że skoro teraz nie potrafiś się zabrać za pracę, to w przyszłości będzie tak samo. Może nóż na gardle nieco cię zmobilizuje, ale zobaczysz, że i tak nie zdążysz ze wszystkim na takim poziomie, jakiego oczekujesz.

Powtórzę to jeszcze raz: przeceniasz swoje możliwości. Wcale nie jesteś taki dobry, jak myślisz, że jesteś, a najlepszym tego dowodem są twoje wyniki. Kropka.

4. Realizujesz nie swój plan. Niestety odwlekanie, przerywanie pracy i oddawanie się przyjemnościom jest domeną osób, które zdecydowały się podjąć jakąś pracę, ale nigdy nie odbyły konkretnej podróży w głąb siebie.

Wspinają się po drabinie, która oparta jest o niewłaściwą ścianę. Jeżeli wybrałeś kierunek

studiów ze względu na panujące trendy, to mocno się na tym przejeździsz.

Robiąc coś naprawdę doskonale, bez względu na fach, zarobisz godziwe pieniądze. Są kucharze, którzy gotują w zajazdach przy drodze, a są i tacy, którzy gotują dla gwiazd ekranu. Są krawcowe, które całe życie będą skracać nogawki, i są projektanci, którzy za swoje kreacje biorą ogromne pieniądze. Tak samo z fryzjerami, ogrodnikami czy trenerami fitnessu.

Kiedy odkryjesz, co lubisz robić, w czym jesteś dobry i za co ludzie ci zapłacą, to sprawa odwlekania będzie zamknięta raz na zawsze.

Osobiście lubię mówić. Zawsze byłem gadułą. Jestem w tym dobry. Lubię także zdobywać nową, praktyczną wiedzę i testować ją na sobie. To poprawia jakość mojego życia. W ten sposób zmieniłem swoje nawyki, jestem w cudownym związku, wiem, jak rozwiązywać konflikty, jak szybko się uczyć i jak pracować produktywnie.

Kiedy coś zmienia moje życie, dzielę się tą wiedzą i ludzie chcą za nią płacić, czego najlepszym dowodem jest fakt, że kupiłeś tę książkę i właśnie ją czytasz.

Nie będę się tutaj rozpisywał, jak odkryć swoje wartości. Bardzo szczegółowo omawiam to w kursie *Totalna Metamorfoza*.

Kiedy odkryjesz swoje mocne strony i zrealizujesz zgodne z nimi cele (a to wcale nie jest takie proste), życie nabierze zupełnie innych barw. Doświadczysz szczęścia i cudownego uczucia zwanego spełnieniem.

Zajmij się tym tematem, żebyś nie obudził się jako sfrustrowany czterdziestolatek, który chciał być pisarzem, ale został prawnikiem, bo uległ presji ze strony rodziny.

5. Perfekcjonizm. Perfekcjonizm ma swoje dobre i złe strony. To, co produkujesz, będzie naprawdę wysokiej jakości, ale często będziesz poprawiał swoje projekty w nieskończoność.

Nagle pojawi się konkurencja, która wypuści swój produkt wcześniej i sprzątnie ci sprzed nosa najlepszą część tortu. Może będziesz lepszy, ale jak przekonasz ludzi do swojej oferty, skoro ich potrzeba już została zaspokojona?

Niestety dzisiaj nie jest aż tak ważne, kto jest lepszy, ale kto jest pierwszy. Warto spojrzeć na takiego giganta jak Microsoft.

Bill Gates wielokrotnie był krytykowany za techniczne błędy Windowsa. Strategia Microsoftu jest bardzo prosta: wypuszczamy produkt na rynek — ludzie zgłaszają błędy — wypuszczamy aktualizacje i uzupełnienia. Kto jak kto, ale Bill Gates chyba wie, co robi. W końcu facet przez

długi czas był najbogatszym człowiekiem na świecie. Nawet dzisiaj, mając tylko udziały w Microsoftzie, Bill podczas porannego mycia zębów zarobi więcej niż większość ludzi na świecie przez całe swoje życie.

Panowie Hewitt i Flett, autorzy książki *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*⁴ twierdzą, że perfekcjonizm dzieli się na trzy zasadnicze kategorie:

- a. **Zorientowany na siebie** — osoba sama sobie stawia wyśrubowane normy. Ma wysoką motywację do osiągnięcia perfekcji w tym, co robi. Wynika to z jej wnętrza. Sama ocenia pozytywnie bądź negatywnie swoje osiągnięcia.
- b. **Zorientowany na innych** — to nic innego jak wymaganie od pracowników czy współpracowników perfekcyjnego działania. Często standardy wyznaczone przez człowieka z tak pojmowanym perfekcjonizmem są nierealistyczne.
- c. **Uwarunkowany społecznie** — ten rodzaj perfekcjonizmu jest najbardziej dotkliwy. Jest to przekonanie, że inni ludzie (rodzina, współpracownicy, pracownicy,

⁴ G.L. Flett, P.L. Hewitt, *Perfectionism. Theory, Research, and Treatment*, Washington 2002.

Dlaczego odwlekasz?

szefowie, klienci) mają wobec nas ogromne wymagania.

Osoba z takim podejściem czuje, że jej działania są nieustannie krytykowane. Wierzy, że otoczenie oczekuje od niej doskonałości.

Ludzie tak uwarunkowani nie czerpią przyjemności ze swojej pracy. Ciągłe myślenie, że to, co robią, nie jest wystarczająco dobre.

Badania potwierdzają, że perfekcjonizm niekoniecznie jest przejawem wewnętrznej potrzeby bycia najlepszym. Wynika znacznie częściej z presji zewnętrznej (która realnie niekoniecznie musi istnieć).

Kiedy prowadzę konsultacje lub szkolenia z efektywnej nauki, wymagam od podopiecznych przejścia przez „tor wyzwań” dla ich wyobraźni. Jest to powrót do dzieciństwa, gdzie wystarczył karton, kilka butelek, a reszta fabryki była namalowana w naszych głowach.

Zmuszam kursantów do zabawy wyobraźnią. Dorosli na początku mają z tym problemy. Dzieci radzą sobie lepiej, ale zauważam, że z roku na rok coraz młodsze roczniki nie radzą sobie z tworzeniem żywych, barwnych i nacechowanych emocjami wizualizacji. Kursanci na początku wstydzą się dzielić tym, co sami stworzyli.

Dlatego pierwszą rzeczą mocno podkreślaną na kursie jest przekonanie: „Zrób źle — ale zrób”.

Od razu nie będziesz miał takich skojarzeń jak ja, bo ja tematem zajmuję się od lat. Na początku nie będziesz też tak dobrym pisarzem jak Steven King, Harlan Coben, Andrzej Sapkowski czy Terry Prachett.

Myślę, że warto sobie zaszczepić to podejście. Pozwala ono ruszyć z miejsca, nawet jeśli uważasz, że nie jesteś zbyt dobrze przygotowany, albo że to, co zrobiłeś, nie jest wystarczająco dobre. Wypuść z rąk — zbierz opinię — popraw — wypuść ponownie.

6. Strach i niepewność. Odwlekasz podjęcie działania, bo jest to dla ciebie coś nowego. Coś, czego rezultatu nie potrafisz przewidzieć. Lęk przed nieznanym to nieco większy temat, dlatego poświęcę mu osobny rozdział.

ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



Zrobię to dzisiaj! Bartłomiej Popiel

Jednym z największych marzeń ludzi na całym świecie jest uwolnienie się od nawyku odkładania wszystkiego na potem. Nieważne, czy pracujesz w domu, czy na etacie. Możesz nawet być osobą bezrobotną, a i tak prawdopodobnie kilka razy w tygodniu masz świadomość, że można było bardziej się zmobilizować i zrobić wszystko na czas.

Na szczęście jest w Polsce osoba, która perfekcyjnie poradziła sobie z prokrastynacją. Bartek Popiel jest człowiekiem, który pracuje 3 godziny dziennie i osiąga wyniki, o jakich mogą marzyć ci, którzy pracują po 12 godzin i sami są morderczo zapracowani. Czy można więc wyeliminować nawyk odkładania? Po lekturze „Zrobię to dzisiaj” zrozumiesz, jak prawdopodobnie niewiele trzeba, aby to raz na zawsze zmienić.

Książkę zamówisz na stronie Złoty Myśli:

[HTTP://ZROBIE-TO-DZISIAJ.ZLOTEMYSLI.PL](http://zrobie-to-dzisiaj.zlotemyśli.pl)



Coach Yourself Anna Kopciowska

Czy wiesz, jacy ludzie mają największą energię do działania, osiągając małe i duże sukcesy? TYLKO ci, którzy inwestują swój czas i pieniądze w rozwój osobisty. Którzy robią małe kroki do zmian na lepsze. Jedno zdanie, jedna myśl, jedna książka, jedno szkolenie, jedna rozmowa na raz. Nie można stawiać się człowiekiem szczęśliwszym, gdy stoi się w miejscu lub, co gorsza, patrzy wstecz. Ebo- ok „Coach yourself” da Ci możliwość dokonania kolejnego kroku w stronę spełnionych celów poprzez zmianę osobistą.

Dla kogo jest książka „Coach yourself”?

- ☞ dla tych, którzy chcą stać się swoim własnym coachem;
- ☞ dla tych, którzy niekoniecznie wiedzą, co zrobić ze swoim życiem;
- ☞ dla tych, którzy potrzebują mobilizacji do pracy;
- ☞ dla tych, którzy mają przed sobą trudne decyzje;
- ☞ dla tych, którzy chcą wyznaczyć sobie kierunek działania, ale nie bardzo wiedzą, jak to zrobić;
- ☞ dla tych, dla których ważna jest zmiana osobista;

Czy pozwolisz autorce, Annie Kopciowskiej, na to, by pokazała Ci, jak rozwinąć skrzydła i zacząć realizować swoje marzenia?

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://COACH-YOURSELF.ZLOTEMYSLI.PL](http://coach-yourself.zlotemysli.pl)

ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



Hermann Scherer
**DZIECI
SZCZĘŚCIA**

Dlaczego ja? Jaką rolę odegrało szczęście w moim życiu? Jaką rolę odegrało w życiu innych? (Hermann Scherer)

IQ
Instytut Wydawniczy

Dzieci szczęścia Hermann Scherer

Wiele osób myśli, że ci, którzy odnoszą sukcesy w życiu, mają wyjątkowe szczęście. Coś im się trafiło, coś od kogoś dostali za darmo, urodzili się pod szczęśliwą gwiazdą, mają wrodzone talenty. Tak naprawdę to tylko usprawiedliwianie siebie – „mnie się tego nie udało osiągnąć, ponieważ nie miałem w życiu zbyt wiele szczęścia”.

Autor publikacji patrzy na to zagadnienie z innej perspektywy, dziećmi szczęścia nazywając osoby, które potrafią dostrzegać OKAZJE.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://DZIECI-SZCZESCIA.ZLOTEMYSLI.PL](http://dzieci-szczescia.zlotemyśli.pl)

