

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ



ZRÓB TO OD RAZU!

SIEDMIODNIOWY PLAN
PRZEZWYCIĘŻANIA
PROKRASTYNACJI

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Immediate Action: A 7-Day Plan to Overcome Procrastination
and Regain Your Motivation (Productivity Series)

Tłumaczenie: Edyta Ładuch

ISBN: 978-83-289-0506-1

© 2021 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/zrpsp2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

<i>Dla kogo jest ta książka?</i>	5
<i>Twój darmowy zeszyt ćwiczeń</i>	7
<i>Wstęp</i>	9
Dzień 1	
Uporządkuj umysł	17
Dzień 2	
Zidentyfikuj źródło prokrastynacji	23
Dzień 3	
Zrozum, czym jest prokrastynacja	29
Dzień 4	
Zyskaj jasność	37
Dzień 5	
Wyostrz uwagę	45
Dzień 6	
Porzuć strach	51
Dzień 7	
Wdróż codzienną rutynę i pracuj nad konsekwencją	63
<i>Podsumowanie</i>	71
<i>Zeszyt ćwiczeń</i>	73
<i>O autorze</i>	85

CZYM JEST PROKRASTYNACJA?

Zacznijmy od krótkiego wyjaśnienia, czym właściwie jest prokrastynacja. W dalszej części niniejszej książki omówię wszystkie powody, dla których wpadasz w jej sidła. Gdy poznasz przyczyny, łatwiej Ci będzie przezwyciężyć ten obezwładniający nawyk.

Najprościej rzecz ujmując, prokrastynację można opisać jako świadomość istnienia zadania, którym musisz się zająć, ale za nic w świecie nie możesz się zebrać, żeby to zrobić. Nie jest to coś, czego trzeba się wstydzić, bo mierzą się z tym wszyscy, nawet osoby osiągające spektakularne sukcesy. Dlatego Twoim celem nie jest wyeliminowanie tego zjawiska ze swojego życia, bo to byłoby wręcz niemożliwe, ale jego oswojenie.

Na prokrastynację można też spojrzeć w inny sposób, a mianowicie jak na sygnał wysyłany nam przez mózg. Pewnie szepcze Ci coś w stylu:

„Wygląda na to, że albo nie chcesz, albo nie potrafisz zająć się tym zadaniem, więc może warto przyjrzeć się powodom, dla których się tak czujesz, co?”.

Z czysto biologicznego punktu widzenia ludzki mózg jest zaprojektowany głównie po to, by zadbać o nasze przetrwanie i reprodukcję. Nie widzi potrzeby marnowania energii ani podejmowania jakiegokolwiek ryzyka, chyba że jest to absolutnie konieczne. Kiedy odczuwasz

potrzebę, aby odłożyć jakieś zajęcie na później, często dzieje się tak dlatego, że Twój mózg postrzega to zadanie jako stratę energii lub coś ryzykownego.

Innymi słowy, prokrastynacja może być postrzegana jako mechanizm obronny stworzony przez umysł w celu zwiększenia szans na przetrwanie i reprodukcję.

Jednak żyjemy obecnie w zupełnie innym świecie niż nasi przodkowie i większość z nas nie ma na co dzień do czynienia z sytuacjami zagrażającymi życiu, dlatego prokrastynacja stała się w dużej mierze czymś przestarzałym, a jeśli nie będziemy wystarczająco ostrożni, mechanizm ten uniemożliwi nam rozwinięcie prawdziwego potencjału.

Możemy też postrzegać prokrastynację jako cenę, którą płacimy za bycie człowiekiem. W przeciwieństwie do innych istot żywych otrzymaliśmy możliwość dokonywania własnych wyborów i kształtowania indywidualnej przyszłości. Choć temu błogosławieństwu towarzyszy też przekleństwo, bo nieustannie musimy decydować o tym, czy i jak działać oraz kiedy powinniśmy przewyciężyć nasze lęki, a kiedy się im poddawać.

A teraz, zanim nauczysz się walczyć z prokrastynacją, przejdźmy do prostego ćwiczenia, które pomoże Ci zmotywować się do działania.

DZIEŃ 1

UPORZĄDKUJ UMYSŁ

„Nic nie męczy bardziej
niż wieczne trzymanie się
niedokończonego zadania”.

– William James, filozof

Czujesz się przytłoczony? Z trudem wywiązujesz się z powierzonych Ci zadań?

Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, to możesz przestać się martwić, bo dziś pomogę Ci to zmienić.

Tak naprawdę ludzki mózg nie lubi myśleć o zbyt wielu rzeczach naraz, a mimo to wielu z nas zarzuca go masą informacji do przetworzenia. W szczególności nienawidzi on zjawiska zwanego „otwartą pętlą”, kiedy musi trawić wiele niedokończonych zadań. To określenie odnosi się między innymi do:

- e-maili pozostawionych bez odpowiedzi,
- niezapłaconych rachunków,
- nieukończonych projektów,
- przerwanych rozmów,
- niewykonanych obowiązków,
- nierozwiązanych kwestii i wielu podobnych zagadnień.

Gromadząc niedokończone sprawy, tworzysz wiele otwartych pętli, które zajmują mentalną przestrzeń. Dlatego czujesz się przytłoczony, bo w taki sposób radzi sobie z tym Twój umysł — naturalnie się wyłączając. Takie działanie prowadzi do martwego punktu, w którym bardzo łatwo jest utknąć.

Brzmi znajomo?

Na szczęście istnieją sposoby, aby wydostać się z tego dołka. Dziś zajmiemy się porządkowaniem Twojego umysłu, bo to pomoże Ci przejrzeć na oczy i nabrać wystarczającego rozpędu, żeby pokonać prokrastynację. W tym celu zapraszam Cię do wykonania jednego z dwóch poniższych ćwiczeń:

Ćwiczenie 1. Wykonaj zadanie, które jest dla Ciebie największym wyzwaniem

- Wybierz zadanie, z którego wykonaniem zwlekasz już od dłuższego czasu, bo stanowi dla Ciebie największe wyzwanie, ale nie dlatego, że jest najbardziej czasochłonne lub pracochłonne, lecz dlatego, że najtrudniej jest Ci się do niego zebrać. Może to być coś tak prozaicznego jak posprzątanie mieszkania lub coś tak poważnego jak ukończenie ważnego projektu w pracy.
- Następnie już dziś zacznij to zadanie i pracuj nad nim, aż wykonasz je w stu procentach, a jeśli potrzebujesz na nie więcej czasu, to obiecaj sobie, że ukończysz je do końca tygodnia.

Gdy uda Ci się dopiąć ten temat do końca, mimo że tak długo z nim zwlekałeś, to momentalnie poczujesz przypływ motywacji i prawdopodobnie będziesz mieć ochotę działać dalej. Jeśli tak się stanie, to postaraj się utrzymać równe tempo i konsekwentnie wykonuj kolejne zadania.

Ćwiczenie 2. Uporządkuj umysł

- Korzystając z zeszytu ćwiczeń dostępnego na końcu niniejszej książki, wypisz wszystkie swoje niedokończone zadania. Punkt po punkcie zapisuj rzeczy, które powinieś już zrobić, ale z jakiegoś powodu do tej pory nie zrobiłeś. Mogą to być takie sprawy, jak odpisanie na e-mail, zapłacenie rachunków, umówienie wizyty u lekarza albo ogarnięcie mieszkania.
- Następnie zorganizuj sobie dziś czas na wykonanie jak największej liczby zadań z tej listy i zobacz, ile z nich uda Ci się w pełni zrealizować.

To ćwiczenie pomoże Ci uwolnić pokłady zablokowanej w Tobie energii i wyeliminować poczucie utknięcia w martwym punkcie. W rezultacie poczujesz motywację do ukończenia jak największej liczby wiszących nad Tobą zadań.

Wystarczy, że wykonasz dziś jedno z tych dwóch ćwiczeń. Nadal tu jesteś? Na co czekasz? Zabieraj się do pracy!

Jutro szczegółowo omówimy powody, dla których zdarza Ci się odkładać sprawy na później.

ĆWICZENIA

- Wybierz zadanie, do którego od dłuższego czasu nie możesz się zabrać, i zajmij się nim, aż je ukończysz.
- Zapisz wszystkie zadania, nad którymi powinieneś się pochylić, a następnie wykonaj jak najwięcej z nich.

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 

Nikt nie jest całkowicie odporny na prokrastynację. Nawet najbardziej produktywnym ludziom zdarza się odkładać ważne zadania na później i zajmować się błahostkami. Problem zaczyna się wtedy, gdy z powodu prokrastynacji dopuszczasz do nagromadzenia się wielu ważnych i trudnych zadań. I nie chodzi tu tylko o niewypełnione obowiązki, niezapłacone rachunki czy nieukończone projekty, ale również o coś niezwykle ważnego: o ryzyko zaprzepaszczenia swojego wyjątkowego potencjału.

Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób w ciągu zaledwie siedmiu dni skutecznie zwalczyć nawyk odkładania spraw na później i odbudować motywację do działania. Dowiesz się, jak określić dokładny powód swojej prokrastynacji i co zrobić, jeśli nagle utkniesz w martwym punkcie zadania. Przekonasz się, jak skuteczne są proste praktyki oczyszczania umysłu i unikania nadmiaru bodźców. Następnie określisz jasne zasady postępowania i zastosujesz techniki ograniczania obaw, tak często przyczyniających się do prokrastynacji. Krok po kroku stworzysz codzienną rutynę, która pomoże Ci w zwiększeniu produktywności, poprawi Twoją konsekwencję w pracy i zmniejszy ryzyko prokrastynacji. Wspaniałym uzupełnieniem książki jest zestaw prostych ćwiczeń, dzięki którym lepiej zrozumiesz zjawisko prokrastynacji i nauczysz się koncentrować na najważniejszych działaniach!

