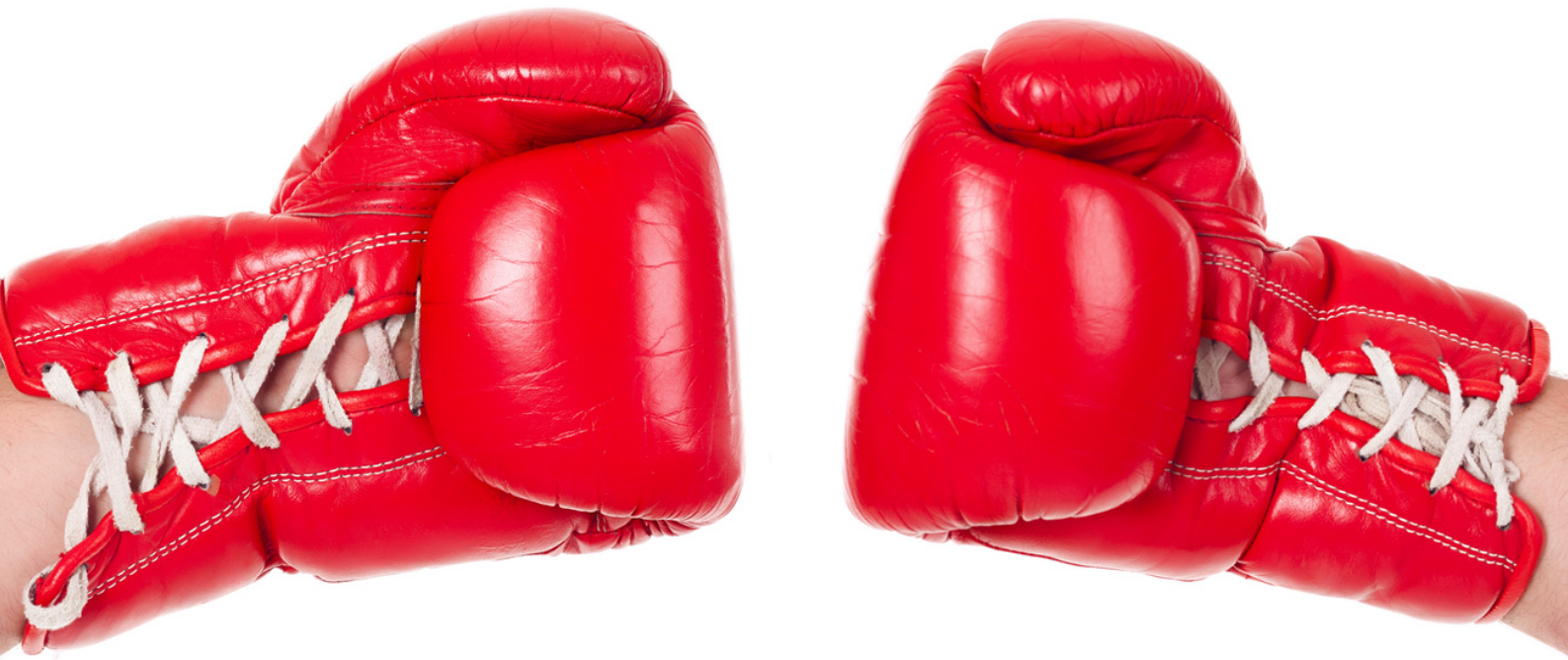


#3

SKUTECZNE METODY NA
POKONANIE
PROKRASTYNACJI



HOLISTIC MANAGEMENT

Lukasz  *Chomicz*

THE FUTURE'S IN YOUR HANDS.

Spis treści

3

Powody prokrastynacji

Dlaczego Ci się tak bardzo nie chce ;)

4

Metoda 1

5

Metoda 2

6

Metoda 3

7

Podsumowanie

Jak dalej żyć z prokrastynacją

Powody prokrastynacji



Czy pamiętacie to uczucie które kielkuje w Was kiedy zabieracie się za coś nowego?

Za nowe postanowienie noworoczne, za nowy plan treningowy, otwarcie nowej firmy, napisanie książki albo po prostu za nowe zadanie...

I zawsze to samo...

W myślach już układacie nowe rozdanie, ten rok będzie inny, lepszy..., sprawniejszy... kto z was dotrzymał postanowień? Kto z was zaczął i dokończył to co zaplanował? No właśnie – i wszystkiemu winna jest prokrastynacja... która jak mityczne zwierzę tylko czeka na nas w swojej jaskini zagłady... a my musimy tam zajrzeć i ubić tego potwora... bo dopiero jak się zmierzymy z naszym potworem to osiągniemy zamierzone cele.... Prawda.?

Oczywiście jest inaczej i moje doświadczenie pokazuje że pokonać prokrastynację możemy prościej i szybciej niż nam się wydaje... Mam dla was 3 proste sposoby na to jak do niej podejść i zmienić w coś pożytecznego dla Was:

Metoda # 1



Ważność

Zastanów się dlaczego prokrastynujesz akurat to zadanie? Dlaczego nie możesz a może nie chcesz zrobić tego zadania. To niby banalne ale pochylmy się nad tym. Skoro coś odkładasz to może twoje ciało i umysł chce ci w ten sposób coś powiedzieć. Miałem tak wielokrotnie że odkładałem pewne zadania aż zadałem sobie pytanie dlaczego tak robię.. i okazało się że tak naprawdę nie chce zaczynać tego konkretnego zadania bo ono po prostu nie jest moje, nie czuję go i wykonanie go niekonieczne będzie dla mnie dobre. W innych przypadkach okazało się że jak nadam zadaniu WAŻNOŚĆ to będzie dla mnie dużo łatwiejsze do zrobienia bo będzie prowadziło do konkretnych rezultatów.

Metoda # 2



Nałożenie ograniczeń

Niestety na każdego z nas działa prawo Parkinsona, czyli takie że zadanie zajmuje tyle czasu ile na niego przeznaczymy. Więc nie dziwcie się że jeżeli macie nielimitowany czas na zadanie to te zadanie raczej nigdy nie zostanie ukończone albo w dalej nie określonej przyszłości...To często sprawdzało mi się w mojej pracy zawodowej, zadania z określoną datą ważności (terminem) były wykonywane na parę chwil przed wyznaczonym terminem, ale zadania bez wyznaczonego terminu lądowały w mitycznej krainie „Jutro” czyli „Nigdy”. Dlatego jasno określaj terminy wykonania i rozliczaj się z nich, nawet przed sobą samym.

Metoda # 3



Pierwsze kroki

Metoda 3 wynika z 2... to znaczy że jeśli mamy jasno określone zadanie, to jeszcze jedna rzecz nas ogranicza... nie wiemy jak zacząć, jaki jest pierwszy krok? Mówi się że najpiękniejsze podróże zaczynają się od pierwsze go kroku. Dlatego bardzo dobrym sposobem do każdego zadania jest określenie początkowych kroków, co zrobię, z czego skorzystam.. itp. Np. jeżeli przygotowuje wystąpienie, to potrzebuje danych, książek, materiałów. Upewniam się że wiem z czego skorzystam, gdzie to mam i że w danym momencie będę to miał po ręką. Dodatkowo jeszcze określam kiedy zrobię ten pierwszy krok. W moim kalendarzu mam luźniejsze wtorki i czwartki między 15 a 18 i w tych godzinach umawiam wszelkie spotkania, mentoringi i inne rzeczy które chce zacząć.

Podsumowanie

To wszystko, 3 proste narzędzia które pomogą Wam pokonać prokrastynację. Czy ktoś z Was już wie jak je wykorzystać? Świetnie! Dlatego kiedy następnym razem spotka Cię zadanie które jakim dziwnym trafem nie wykonujesz... a czujesz że powinieneś. To zadaj sobie te 3 pytania:

1. Czy jest dla mnie ważne i dlaczego.
2. Czy wiem kiedy i do kiedy mam to zrobić?
3. Jaki będzie pierwszy krok, co muszę wiedzieć lub mieć

I ten mityczny potwór z jaskini przestanie być taki straszny, będzie twoim przyjacielem bo pokaże Ci że to z zadaniem jest coś nie tak a nie z tobą, a często ludzie obwiniają się kiedy nie wykonują tego co powinni... Do dzieła... Wierzę w że Ci się uda!

Napisz się do mnie jak u Ciebie sprawdzą się te metody.

linkedin: [linkedin.com/in/lukaszchomicz/](https://www.linkedin.com/in/lukaszchomicz/)

lub mailowo: biuro@lukaszchomicz.pl

Łukasz Chomicz

Holistyczny Menedżer