

Nie odkładam na jutro, czyli „Jak pokonać prokrastynację”. ☺

Zrobię to jutro, np. jutro odrobię zaległą pracę, przeczytam kolejny rozdział niezbyt ciekawej lektury, przygotuję się do testu. Przecież nic się nie stanie, mogę to przełożyć. A teraz upiorę swetry, sprzątnę biurko, przecież i tak kiedyś trzeba to zrobić. Odkładamy na jutro to, co mieliśmy zrobić dzisiaj. A jutro znowu odkładamy na następne jutro. Nie, żebyśmy tego w ogóle nie chcieli zrobić. Ale nie dzisiaj, dziś zajmujemy się czymś innym.

Mechanizm, który wszyscy znamy, a który opisano powyżej to nic innego, jak **prokrastynacja**. W ostatnim czasie często mówicie, że ciężko Wam się zabrać do pracy, odkładacie to, co ważne, zajmujecie się czymś innym po to, żeby zagłuszyć wyrzuty sumienia. Mamy dla Was propozycję, obejrzyjcie krótki wykład: „Jak pokonać prokrastynację”.

Dla wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się więcej na temat prokrastynacji, przytaczamy definicję za Wikipedią: „**Prokrastynacja** lub **zwlekanie**, czy też **ociąganie się** (z łac. *procrastinatio* – odroczenie, zwłoka) – tendencja, utożsamiana z odwlekaniem, opóźnianiem lub przekładaniem czegoś na później, ujawniająca się w różnych dziedzinach życia. Przez pojęcie prokrastynacji rozumieć należy dobrowolne zwlekanie z realizacją zamierzonych działań, pomimo posiadanej świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia. Mechanizm prokrastynacji polega na tym, że dzięki odłożeniu wykonania czynności na później początkowo następuje poprawa samopoczucia – pojawiają się radość oraz ulga, że nie trzeba działać natychmiast, a ponadto można zaangażować się w bardziej przyjemne, aktualne zadania. Odwlekaniu na później sprzyja złudzenie, że jutro będzie lepiej. Jednak uświadomienie sobie konieczności wykonania jakiegoś zadania powoduje stres, strach oraz nerwowość spowodowaną poczuciem, że zbyt mało czasu pozostało na dokładne i prawidłowe wykonanie planowanej czynności”.

<https://www.youtube.com/watch?v=qHm-86QhGm0>

Poniżej umieszczamy dwie opinie internautów dotyczące tego wykładu.

Wojciech 1 rok temu

Dowaliłaś mi, że aż „ciary poszły” ... Dobrze, tego mi było trzeba. Dość rozczulania się nad sobą i usprawiedliwiania. Wielkie dzięki i wielkie gratulacje. Może nagrasz coś o K2 (mój mini pomysł): koncentracja i konsekwencja oraz o P2: priorytety i proporcje (czasowe). Byłoby super.

Katarzyna 1 rok temu

Bardzo podoba mi się głębsze podejście do prezentowanych tematów na tym kanale, co zdecydowanie wyróżnia go spośród pozostałych. Pomysł Pani Magdy na siebie jest bardzo oryginalny i zaciekawia. A mi powstał nowy nawyk – co tydzień czekam na kolejną dawkę wiedzy :)