

Nowe spojrzenie na **prokrastynację**

Jednym z najbardziej szkodliwych przekonań na temat prokrastynacji jest to, że sprowadza się ona do braku dyscypliny. Tymczasem badania pokazują, że tendencja do prokrastynacji nie jest wcale wadą charakteru. Kluczem do poradzenia sobie z tym problemem nie jest lepsze zarządzanie czasem, a lepsze zarządzanie nastrojem.



To nie lenistwo

Lenistwo oznacza niechęć do działania. Natomiast prokrastynacja jest procesem aktywnym, w którym wybieramy jedną czynność zamiast drugiej, ważniejszej w danej chwili. Najwięksi artyści wszechczasów zmagali się czasem z prokrastynacją - nawet Leonardo da Vinci. Ukończenie *Mony Lisy* zajęło 16 lat, ponieważ artysta wciąż rozpoczynał inne projekty.



To styl radzenia sobie z emocjami

Współcześni psychologowie uważają, że prokrastynacja jest sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami: frustracją, strachem, niepewnością, lękiem itp. Kiedy unikamy nieprzyjemnego lub przytłaczającego zadania, unikamy również emocji z nim związanych. A jeśli jednocześnie angażujemy się w przyjemniejszą czynność, poprawia nam się nastrój. Tak powstaje mechanizm unikania.

Przyjrzyjmy się emocjom

Zamiast skupiać się na samym zadaniu, przyjrzyjmy się uważnie emocjom, które towarzyszą nam, gdy myślimy o rozpoczęciu pracy nad nim. Dla niektórych osób jest to strach przed porażką. Dla innych jest to czysty stres wynikający z braku odpowiedniego wsparcia. Uświadomienie sobie tego jest pierwszym krokiem do przezwyciężenia nie tylko prokrastynacji, ale też innych nieefektywnych strategii radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.



Praca nad sobą

W przypadku chronicznej prokrastynacji warto rozpocząć pracę z psychologiem, terapeutą lub coachem. Specjalista może nauczyć Cię technik takich jak restrukturyzacja poznawcza - czyli rozpoznawanie i kierowanie własnych myśli. Inną przydatną techniką jest trening uważności. Według niektórych badań regularne praktykowanie uważności powoduje zmiany w fizjologii mózgu, które korelują m.in. z poprawą koncentracji.



Ćwiczenie: Arkusz wymiany nagród

To narzędzie ma za zadanie pomóc Ci zastąpić dotychczasowy nawyk nowym, w oparciu o systemy nagród i konsekwencji.

- Zapisz cel zmiany zachowania (np. ograniczenie spożycia alkoholu)
- Zapisz nagrodę za obecne zachowanie (np. alkohol = odprężenie)
- Wymień skutki obecnego zachowania (np. uszkodzenie wątroby)
- Zapisz nagrodę za nowe zachowanie (np. spacer => relaks)
- Wymień skutki nowej nagrody (np. lepsza kondycja, lepsze skupienie)



Czytasz ten newsletter, ponieważ Twoja firma daje Ci dostęp do sesji terapeutycznych i coachingowych w aplikacji HearMe. W każdej chwili możesz umówić się na anonimową konsultację online ze specjalistą.