

**LBRIS**

We know  
books



# **REMEDIU PROCRASTINĂRII\***

\*procrastinare = tendința de a amâna

**21 DE TACTICI RADICALE  
PENTRU ÎNFRÂNGEREA  
TENDINȚEI DE A AMÂNA  
(ODATĂ PENTRU TOTDEAUNA!)  
ȘI DECLANȘAREA UNEI  
TRANSFORMĂRI PERSONALE  
EXTRAORDINARE**

**DAMON ZAHARIADES**

## CUPRINS

CITATE REMARCABILE DESPRE PROCRASTINARE	19
INTRODUCERE: CE ESTE PROCRASTINAREA?	21
Definiția procrastinării	22
Obiectivele pe termen lung vs. satisfacția instantanee	23
Efectul surprinzător al acțiunii	24
VIAȚA MEA CA «MAESTRU» AL AMÂNĂRII	27
Ce s-a întâmplat după ce am schimbat lucrurile?	29
COSTUL PERSONAL ȘI PROFESIONAL AL PROCRASTINĂRII	31
Cum influențează procrastinarea acest principiu?	32
Costul procrastinării în viața personală	32
Impactul procrastinării asupra vieții personale	33
<i>Relațiile personale</i>	33
<i>Finanțele</i>	33
<i>Sănătatea</i>	34
<i>Oportunitățile ratate</i>	35
Costul procrastinării în viața profesională	36
CE VEI ÎNVĂȚA DIN REMEDIIUL PROCRASTINĂRII	39
De ce este dificil să scapi de procrastinare?	39
Cum să folosești această carte după prima lectură?	40

Primul pas către restul vieții tale

CUM SĂ OBȚII MAXIMUM DE VALOARE

DIN ACEASTĂ CARTE

*Primul pas: Angajamentul**Al doilea pas: Identifică-ți provocările personale**Al treilea pas: Aplică strategiile*

Instrumentele necesare pentru a prelua controlul

**PARTEA I****DE CE PROCRASTINĂM?**

## TEAMA DE EȘEC

De unde provine această frică?

1. Nivelul scăzut de experiență

*într-un anumit tip de activitate*2. *Experiențe negative din trecut*3. *Îndoieli insuflate de alții*4. *Aversiunea naturală față de necunoscut*

Cum să depășești teama de eșec

## TEAMA DE SUCCES

Cum să depășești teama de succes

## PERFECTIONISMUL

Cum m-a afectat perfecționismul?

Efectele perfecționismului asupra mea

Cum să depășești perfecționismul

## SENZAȚIA CĂ EȘTI COPLEȘIT

Cum poți depăși senzația că ești copleșit

## LENEA

Cum să depășești lenea

## PLICTISEALA

Cum să depășești plictiseala

40

40

41

41

41

43

43

44

44

44

47

49

49

49

50

50

50

51

53

55

57

57

58

58

61

62

65

66

69

70

## AVERSIUNEA FAȚĂ DE MUNCA

## DE ANDURANȚĂ

Cum să depășești aversiunea față de munca

de anduranță

## DIALOGUL INTERIOR NEGATIV

Cum să depășești dialogul interior negativ

## TOLERANȚĂ SCĂZUTĂ LA

## SITUAȚIILE DIFICILE

Cum să depășești toleranța scăzută la

situațiile dificile

## NESIGURANȚA LEGATĂ DE CUM

## (SAU DE UNDE) SĂ ÎNCEPI

Cum să depășești nesiguranța legată de cum

(sau de unde) să începi

## INCAPACITATEA DE A LUA DECIZII

Cum să depășești incapacitatea de a lua decizii

## OPȚIUNI CARE PROMIT

## SATISFAȚE IMEDIATĂ

Cum să rezisti tentației unei

satisfacții pe termen scurt

## ABSENȚA REPERCURSIUNILOR IMEDIATE

## PENTRU INACȚIUNE

## TEST FULGER: EȘTI UN «MAESTRU»

## AL AMÂNĂRII?

Ești un «maestru» al amânării?

Ce urmează?

**PARTEA A II-A****21 DE TACTICI DE A-ȚI ÎNVINGE IMPULSUL****INTERIOR DE A PROCRASTINA**

## TACTICA #1: MĂNÂNCĂ-ȚI BROASCA

## PRIMA DATĂ

## TACTICA #2: TRECI DE PRIMELE 10 MINUTE

## TACTICA #3: RECOMPENSEAZĂ-TE

73

74

77

78

81

82

85

86

89

90

93

95

97

101

103

104

105

107

111

113

TACTICA #4: PLANIFICĂ-ȚI COMPLET PROGRAMUL ZILNIC	117
TACTICA #5: PRIORITIZEAZĂ SARCINILE ȘI PROIECTELE	119
Despre stabilirea priorităților zilnice	121
TACTICA #6: SCURTEAZĂ-ȚI LISTA ZILNICĂ CU LUCRURI DE FĂCUT	123
Observații din cadrul unui experiment personal	124
TACTICA #7: APLICĂ LEGEA LUI PARKINSON	127
TACTICA #8: CERE-LE ALTORA SĂ-ȚI STABILEASCĂ TERMENELE LIMITĂ	131
Cum să-i convingi pe alții să-ți stabilească termenele limită	133
TACTICA #9: VALORIFICĂ-ȚI PERIOADELE DE MAXIMĂ ENERGIE DIN ZI	135
Cum să-ți identifice perioadele de energie maximă	136
TACTICA #10: ASUMAREA RESPONSABILITĂȚII ÎN FAȚA CUIVA	139
TACTICA #11: FĂ PAȘI MICI	143
TACTICA #12: EVITĂ MUNCA PLECTISITOARE (ORI DE CÂTE ORI ESTE POSIBIL)	147
Ce se întâmplă dacă nu poți evita munca plictisitoare?	149
TACTICA #13: ELIMINĂ DISTRAGERILE DIN JURUL TĂU	151
TACTICA #14: ELIMINĂ DISTRAGERILE DIGITALE	153
TACTICA #15: FOLOSEȘTE METODA DE FRAGMENTARE A TIMPULUI	157
TACTICA #16: ELIMINĂ CÂT MAI MULTE SARCINI INUTILE	161
TACTICA #17: CONCENTREAZĂ-TE PE O SINGURĂ SARCINĂ O DATĂ	165
Cum să devii o persoană care se ocupă de o singură sarcină o dată	167

TACTICA #18: ELIMINĂ DIALOGUL INTERIOR NEGATIV	169
TACTICA #19: LIMITEAZĂ-ȚI OPȚIUNILE LA UNA SINGURĂ	173
TACTICA #20: AFLĂ DE CE PROCRASTINEZI	177
Cum să identifice factorii declanșatori personali	178
TACTICA #21: EFECTUEAZĂ UN BILANȚ SĂPTĂMÂNAL AL OBIECTIVELOR TALE	181
BONUS TACTIC #1: FOLOSEȘTE COMBINAREA TENTAȚIILOR	185
Cum să crezi un sistem de combinare a tentațiilor	187
BONUS TACTIC #2: FOLOSEȘTE MECANISME DE ANGAJAMENT	190
BONUS TACTIC #3: IARTĂ-TE	193
Un studiu sugerează că iertarea propriei persoane este crucială pentru a reduce tendința de a amâna	194
Ce poți învăța din toate acestea? Iartă-te!	195
Ce urmează?	196
<b>PARTEA A III-A</b> <b>CÂND PROCRASTINAREA TE AJUTĂ</b> <b>SĂ FII MAI PRODUCTIV</b>	<b>197</b>
ARTA PROCRASTINĂRII ACTIVE	199
Cum procrastinarea activă îți crește productivitatea	200
MATERIAL BONUS: RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRI FRECVENTE DESPRE CUM SĂ ÎNVINGI AMÂNAREA	203
„Am tendința instinctivă de a amâna. Chiar pot scăpa de acest obicei prost?”	204

LIBRIS

„Sunt în permanență distras de rețelele de socializare și sfârșesc prin a amâna sarcinile importante. Cum pot să-mi înving dependența de rețelele sociale?” 205

„Am finalizat cu succes un proiect de care mă temeam. Cum pot menține acest impuls?” 206

„Amân pentru că mă simt copleșit. Cum rezolv această problemă?” 207

„Sunt un «maestru» al amânării”. În loc să mă lupt cu dorința de a amâna, n-aș putea să practic amânarea activă?” 208

GÂNDURI FINALE DESPRE ÎNVIINGEREA AMÂNĂRII 211

ȚI-A PLĂCUT LECTURA CĂRȚII *REMEDIUL PROCRASTINĂRII?* 215

DESPRE AUTOR 217

Gânduri de luat cu tine 219

Final 224

**I**nainte de a începe, aș vrea să-ți mulțumesc. Știu că timpul tău este limitat. De asemenea, îmi dau seama că există numeroase cărți și cursuri care promit să te ajute să învingi tendința de amânare. Și dintre toate tu ai ales să o citești pe a mea. Asta înseamnă enorm pentru mine. Dacă rămâi cu mine, îți promit să fac ca timpul pe care-l petrecem împreună să merite.

În paginile următoare, vei învăța remediul procrastinării (odată pentru totdeauna) și prin aplicarea celor 21 de tactici radicale pentru înfrângerea tendinței de a amâna să declanșezi o transformare personală extraordinară.

## INTRODUCERE: CE ESTE PROCRASTINAREA?

**T**oată lumea amână. Este o tentație universală. Chiar și experții în productivitate și gestionarea timpului, care ar trebui să știe mai bine, amână uneori sarcinile importante. Suntem constant ispitiți să lăsăm lucrurile pe mai târziu, alegând opțiuni mai atrăgătoare pe moment. De exemplu, ne convingem să sărim peste antrenamentul zilnic, preferând să rămânem pe canapea și să ne uităm ore întregi la seriile preferate de pe Netflix. Lăsăm gazonul neîngrijit, deși ar avea nevoie disperată de o tundere, alegând în schimb să mergem la cinema pentru a viziona cea mai recentă superproducție. Preferăm o ieșire cu prietenii în locul studiului pentru un examen important.

Întrebarea este: cum putem reduce această tendință? Și, mai important, cum îi putem diminua impactul asupra vieții noastre?

Nu o putem elimina complet, deoarece tendința de a amâna face parte din natura umană. Alegem instinctiv calea cea mai ușoară, cea care ne oferă satisfacție ime-

diată, chiar dacă aceasta intră în conflict cu obiectivele noastre pe termen lung.

**REMEDIUUL PROCRASTINĂRII** îți va oferi instrumentele de care ai nevoie pentru a depăși acest obicei. Dar, înainte de a merge mai departe, este esențial să înțelegi ce este procrastinarea și, prin extensie, ce nu este ea.

## Definiția procrastinării

Procrastinarea este, în mod tradițional, definită ca amânarea unei acțiuni în favoarea alteia – uneori, în favoarea a nu face nimic.

Dar această definiție este incompletă. Nu ia în considerare situațiile în care amânarea este o decizie logică, rezonabilă și pragmatică.

De exemplu, să presupunem că trebuie să mergi la cumpărături. Dar este sâmbătă după-amiază și știi că supermarketul va fi extrem de aglomerat. Dacă nu ai nevoie urgentă de ceva (cum ar fi ouă sau lapte), ar fi mai înțelept să amâni vizita pentru luni, când magazinul este mai liber.

Este aceasta o formă de procrastinare? Definirea ei astfel ar fi o simplificare exagerată. În realitate, este un exemplu de gestionare eficientă a timpului.

Ce înseamnă procrastinarea reală, cea care îți sabotează viața? Cei mai mulți dintre noi am crescut crezând că procrastinarea înseamnă pur și simplu amânarea lucrurilor, iar acest obicei este adesea asociat cu lenea. Dar, așa cum am văzut în exemplul cu supermarketul, lenea nu este singurul motiv pentru care amânăm.

Pentru scopul acestei cărți, vom defini procrastinarea ca fiind amânarea unei acțiuni atunci când ar fi fost mai

benefic să o realizăm *mai devreme*. Exemple de procrastinare autentică? Alegi să te uiți la Netflix în loc să mergi la sală. Mergi la film în loc să tunzi gazonul. Leși cu prietenii în loc să studiezi pentru un examen.

**REMEDIUUL PROCRASTINĂRII** îți va arăta cum să iei decizii mai bune atunci când ai de ales între sarcini și oportunități concurente. Vei învăța cum să îți crești productivitatea și să îți gestionezi timpul mai eficient, astfel încât să preiei controlul asupra vieții tale și să elimini obiceiurile care te țin pe loc.

## Obiectivele pe termen lung vs. satisfacția instantanee

După cum vei vedea în partea I, „De ce procrastinăm”, există numeroși factori declanșatori ai obiceiului de a amâna. Dar motivul principal pentru care amânăm anumite lucruri este că mereu există ceva care promite o satisfacție mai rapidă și mai plăcută.

Pe scurt, preferăm recompensele imediate în locul celor viitoare, chiar dacă știm că beneficiile pe termen lung sunt mai valoroase. Alegem plăcerea prezentului în detrimentul recompenselor viitoare. Asta se întâmplă chiar dacă acestea din urmă sunt mai importante și reprezintă un viitor mai bun.

Exemple clasice de procrastinare: cumpărăm o mașină nouă, deși ar fi mai înțelept să investim banii într-un fond de pensii; ieșim în oraș cu prietenii știind că ar trebui în schimb să învățăm pentru un examen; ne uităm la serialele preferate, deși ar fi mai benefic să mergem la sală.

Nu există o cale rapidă de a anula această preferință naturală pentru recompense imediate în detrimentul celor viitoare. Face parte din natura umană. Dar, cunoscând acest mecanism, ne putem antrena să depă-

șim tendința de a amâna. Secretul? Să aducem beneficiile acțiunii *în prezent*.

Un mod eficient de a face acest lucru este printr-o strategie numită „temptation bundling” (combinarea tentațiilor), pe care o vom explora în detaliu în partea a II-a, „21 de tactici de a-ți învinge impulsul interior de a procrastina”.

## Efectul surprinzător al acțiunii

Cel mai anevoios pas atunci când avem de făcut o sarcină plictisitoare, dificilă sau neatractivă este să începem. Însă, un lucru curios se întâmplă odată ce facem acest prim pas: anxietatea și teama legate de sarcină încep să se disipeze rapid.

Gândește-te la ultima dată când ai amânat o sarcină neplăcută (de exemplu, tunderea gazonului, curățarea băii, redactarea unui raport pentru șeful tău etc.).

Cel mai probabil, această sarcină te-a urmărit ca o umbră. Iar cu cât o amânai mai mult, cu atât disconfortul și sentimentul de vinovăție creșteau.

Ce s-a întâmplat în momentul în care, în sfârșit, te-ai apucat de treabă? Sentimentul de vinovăție cauzat de tendința de a amâna s-a risipit, stresul și anxietatea legate de sarcină au dispărut și, odată începută, sarcina a devenit mai ușor de dus la capăt.

Am un exemplu personal pentru tine.

Scrisul este profesia mea. îmi vine ușor să mă apuc de scris. Redactarea unei cărți sau chiar a unui articol amplu presupune multă muncă. Așa că, da, am și eu momente în care procrastinez.

Dar am observat un lucru interesant: odată ce scriu primele 100 de cuvinte – adică mai puțin de jumătate de

pagină – este mult mai ușor să continui și să scriu următoarele 1000, 2000 sau chiar 5000 de cuvinte.

Trecerea la acțiune face ca disconfortul și vinovăția asociate cu amânarea să se evapore. De asemenea, elimină stresul și grija legate de îndeplinirea sarcinii. Și, la fel de important, ne dă impulsul de care avem nevoie pentru a continua să lucrăm până când sarcina va fi finalizată.

În secțiunea următoare, voi descrie modul în care tendința de a amâna mi-a afectat viața și ce s-a întâmplat când, în cele din urmă, am depășit-o. Sper că te vei identifica cu provocările pe care le descriu și că vei fi inspirat să faci o schimbare pozitivă în propria viață.

## VIAȚA MEA CA «MAESTRU» AL AMÂNĂRII

**T**recutul meu este un exemplu perfect de procrastinare în formă avansată. Dacă ar exista un doctorat în amânare, probabil că l-aș fi obținut cu onoruri – direct de la școala Loviturilor Dure.

Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Te las să judeci singur. Iată o imagine a vieții mele de acum câțiva ani.

În fiecare an, îmi trimiteam cu întârziere reînnoirea înmatriculării auto, ceea ce ducea inevitabil la amenzi. De ce? Pentru că scrierea unui cec și lipirea unui timbru pe un plic (înainte de era internetului) păreau un efort colosal pentru mine. Rezultatul? De mai multe ori, pentru că plăcuța de înmatriculare nu avea stickerul de reînnoire de la Departamentul Autovehiculelor din California, m-am trezit că mașina îmi fusese ridicată.

Și mai rău, uneori primeam noul card de înmatriculare și stickerul, dar le lăsam pe birou luni întregi. Reține!

**LIBRIS** | **WATERBURY**  
eram «maestru» al amânării. Se pare că m-a lăsat complet indiferent treaba cu lipitul autocolantului pe plăcuța de înmatriculare. Rezultatul? Mai multe amenzi. Mai multe costuri de ridicare a mașinii. Mai mult stres inutil.

Această tendință de a amâna lucrurile – și nu orice lucruri, ci lucruri importante! – s-a infiltrat în fiecare aspect al vieții mele.

Îmi plăteam asigurarea auto cu întârziere. Așteptam până nu mai aveam haine curate înainte de a spăla rufe în disperare. Amânam încheierea unor relații păguboase, permițându-le să se prelungească inutil, chiar și atunci când era evident că nu mai aveau viitor.

În facultate, procrastinarea era deja o a doua natură pentru mine. Lăsam studiul pentru examene pe ultima sută de metri. Mă apucam de proiectele pentru cursuri doar când termenul limită bătea la ușă. Prietenii mei știau că era nevoie de un adevărat miracol ca să le returnez apelurile.

După facultate, am intrat în lumea corporatistă – și, evident, mi-am păstrat obiceiurile proaste. Amânam lucrul la proiecte importante. Îmi predam rapoartele în ultimul moment posibil. Săream peste ședințe – nu pentru că alegeam conștient să nu particip, ci pentru că amânam decizia până când întâlnirea deja începuse. Iar atunci, pur și simplu o ignoram.

Cum am reușit totuși să îmi construiesc o carieră în acest haos? Sincer, mă uimește și pe mine. Ceea ce, privind în urmă, e mai degrabă un semn de disfuncționalitate decât un compliment pentru mediul corporatist.

În cele din urmă, am părăsit lumea corporatistă și m-am aventurat pe cont propriu. Dar nu renunșasem la obiceiul de a amâna și, prin urmare, am fost în permanență chinuit de el. De exemplu, amânam crearea de noi produse pentru clienții mei. Întârziam să-mi urmăresc cheltuielile de marketing. Lăsam pe mai târziu

cercetarea noilor oportunități de afaceri. Rezultatul? Afacerea mea a avut mult de suferit din această cauză.

## Ce s-a întâmplat după ce am schimbat lucrurile?

În cele din urmă, am reușit să înving obiceiul instinctiv de a amâna. (În partea a II-a, „21 de tactici de a-ți învinge impulsul interior de a procrastina”, vei descoperi exact metodele pe care le-am folosit.) Rezultatul? A fost o transformare radicală. Efectul a fost unul care mi-a schimbat viața.

Am experimentat mai puțină anxietate și vinovăție.

Aceste sentimente au fost înlocuite cu mai multă încredere și determinare în acțiuni. Am simțit, în sfârșit, că am control asupra vieții mele.

Aceasta este puterea acțiunii. Și o poți experimenta și tu. Prin acțiune constantă, am reușit să creez mai multe produse, să îmi gestionez timpul mai eficient și să îmi îmbunătățesc relațiile (inclusiv încheind acele relații care nu funcționau).

Productivitatea mea a explodat. Nu doar că finalizam mai multe sarcini într-un timp mai scurt, dar mă ocupam de lucrurile cu adevărat *importante* – acele activități care aveau un impact real asupra obiectivelor mele pe termen lung.

Astăzi, încă mai am momente în care amân anumite lucruri. Impulsul meu natural de a amâna încă reușește să-și facă apariția câteodată. Dar am învățat să îl controlez. Iar acest lucru a făcut o diferență extraordinară în viața mea.

În secțiunea următoare, vom vorbi despre prețul pe care îl plătești pentru amânare – atât în viața personală, cât și în cea profesională sau antreprenorială.