

PROKRASTINÁCIA

*Jeden krok dopredu,
dva dozadu*

Niektorí majú život nalinajkovaný do posledného detailu – termíny, plány aj povinnosti držia pevne v rukách a chaos k nim nemá prístup. Na opačnej strane stoja tí, ktorí veci odkladajú, bojujú so začiatkom a často hľadajú dôvod, prečo ešte nie je ten správny čas.

Medzi dokonalou kontrolou a prokrastináciou sa však skrýva viac než len rozdiel v disciplíne – často sú za tým naše hodnoty, motivácia aj obavy.



Sú ľudia, ktorí sú pre nás ako oporné stĺpy. Takí, na ktorých sa môžeme obrátiť, lebo sa pri nich cítime v bezpečí. Je to tým, že nič nenechávajú na náhodu. Či už je to itinerár pred plánovanou dovolenkou, domáci rozpočet, na ktorý dozerajú prísny očíkom, alebo stavba domu. Milujú štruktúru a chaos je pre nich cudzím slovom. Milujú plánovanie, pretože tak môžu mať veci pod kontrolou. Zodpovednosť je ich druhým menom. Tak ako sú prísni na seba, sú prísni aj na druhých. Je dôležité, aby sa naučili oddychovať, vypnúť a neriešiť. Vniesť ľahkosť do života, pretože život nie je len o tvrdých prísnych pravidlách a vyšperkovanom pláne. A ak sa budú sústrediť na dokonalosť, môže sa stať, že strávia pol dňa zbytočne a utečie im príležitosť.

Problém začať aj dokončiť

A čo je opak snaživosti, pracovitosti až workoholizmu? Prokrastinácia. Krásne to slovo, za ktorým sa skrýva sladké ničnerobenie alebo odkladanie povinností, ktoré tlačíme a posúvame. Prečo majú títo ľudia (a nielen oni) v určitých ob-

dobiach problém začať, vytrvať a dokončiť? Mohli by sme spojiť prokrastináciu so sebadisciplínou. Poviete si, že keď niekomu chýba sebadisciplína, tak je to jasné, že nevie doťahovať veci do konca alebo nedokáže začať. Že to má jednoducho v sebe a v podstate za to nemôže. Avšak, v skutočnosti sa za

prokrastináciou ukrývajú hodnoty, ktoré riadia a motivujú naše správanie. Podľa hodnôt si vyberáme aktivity, do ktorých s radosťou vložíme svoju energiu bez potreby tlaku. Prokrastinácia vtedy nie je nedostatok sebadisciplíny, ale nedostatok jasnosti v hodnotách. Vďaka správne nastaveným hodnotám viete, či idete správnym smerom alebo potrebujete prehodnotiť cieľ, ku ktorému kráčate a o ktorý sa usilujete.

Naozaj to chcete?

Niekedy ide pri prokrastinácii o motiváciu, ktorá je úzko spojená s hodnotami. Dobrým príkladom je, keď chcete začať s behom, pretože to robia kolegovia. Cítite, že by ste to mali, ale vnútorne nie ste o tom úplne presvedčení. Zakaždým, keď si máte obuť tenisky, hľadáte výhovorky. Skúste sa zamyslieť, prečo je to tak. Či je beh skutočne športom, ktorý chcete robiť. Či ste sa len nenechali strhnúť davom.

Popremýšľajte, či vás už dávno neťahalo ísť si zaplávať alebo sa prihlásiť na skupinovú cvičenie. Pretože máte radšej skupinovú energiu a dynamiku, ktorá vás vie správne nakopnúť po pracovnom dni.

Bez sebadisciplíny to nepôjde

Sú činnosti, ktoré nemôžete odkladať, aj keď sa vám do nich nechce. Napríklad finančné reporty (ak máte pozíciu, ktorá si to sem-tam vyžaduje), alebo daňové priznanie. Práve pri nich je potrebná dávka sebadisciplíny. Viete, že vás to počká. Viete, že je to potrebné urobiť. Teda je potrebné si vyhradiť fixný čas, kedy sa do toho pustíte. Výborným prostriedkom je aj využitie talentov (GALLUP CliftonStrengths), ktoré vám pomôžu zvládnuť danú aktivitu ľahšie. Ak viem, že mám talent „Produktívny“ vysoko, potrebujem si danú činnosť zahrnúť do zoznamu. Ak viem, že mám talent „Fokus“ vysoko viem, že si potrebujem vyhradiť čas, kedy ma nikto neruší a ja si môžem v pokoji dokončiť úlohy, ktoré odkladám. Ak viem, že mám talent „Rozvíjajúci“ vysoko, môžem si vyhradiť čas na zaučenie kolegu, ktorému pomôžem sa zdokonaľiť

a zároveň prispejem k jeho osobnému rastu. Nielenže sa on/ona naučí niečo nové, ale zároveň aj ja využijem svoj talent v praxi. Vďaka tomu sa zdokonaľujem aj ja. V týchto prípadoch je dôležité poznanie svojich talentov, vďaka ktorým aj tie menej obľúbené činnosti môžeme zvládnuť s ľahkosťou bez pocitu tlačenia.

Obavy z neznáameho

Ďalší dôvod prokrastinácie môže byť aj strach, ktorý nám bráni sa pohnúť z miesta a je nám ľahšie zotrvať v súčasnom nastavení (hoci nám nevyhovuje). Napríklad: Chystáte sa zmeniť prácu a viete, že by ste mali začať pozerať inzeráty, posilať životopisy a začať chodiť na pohovory. Alebo by ste sa mali porozprávať s nadriadeným. Ale vy sa bojíte. Bojíte sa, ako šéf zareaguje – či to prijme v pohode alebo vám možno „naloží“. Vynára sa u vás strach, ktorý pramení zo zranenia v minulosti, kedy ste vyjadrili svoj názor a nestretol sa s pochopením. Preto pociťujete vnútornú nepohodu a nechcete zažívať podobnú emóciu znovu. Alebo sa bojíte pohovorov, ktoré s hľadáním novej práce súvisia a stále túto disciplínu odkladáte. Bojíte sa zlyhania. Bojíte sa, či budete spĺňať podmienky a očakávania druhých. Bojíte sa, či máte dostatok relevantných skúseností.

Ako sa pohnúť z miesta?

Podstatné je sebaopoznanie a vedieť sa sám seba spýtať: „Čo potrebujem na to, aby som danú aktivitu, úlohu alebo cieľ splnil/a?“

✖ Je to viac času?

✖ Je to pomoc zvonka, napríklad oslovenie kolegu, ktorý má v danej oblasti viac skúseností a vďaka tomu mi ušetrí čas (áno, tu treba poriadnu dávku sebareflexie a dovoliť si delegovať alebo požiadať o pomoc).

✖ Je to poznanie hodnôt, ktoré ma motivujú k správnej činnosti?

✖ Je to práca na sebavedomí prostredníctvom rôznych techník, aby som mohol/mohla vykročiť vpred ku zmene?

Keď si to viete pomenovať, je to prvý krok k tomu, aby ste sa dokázali pohnúť z miesta. Či to bude len malá odchýlka, alebo razantná zmena, to už nechám na vás.

Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a numerokoučing. Pomáham odkryť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie.



Zároveň identifikujem talenty a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths (jednotlivci a firmy).

Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuoobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike.

Organizuje pravidelne sebaopoznávacie pobyty pre ženy na Slovensku aj v zahraničí, alebo ste ju mohli vidieť a počuť v rámci rozhovorov pre Dámsky Klub (STVR), podcast Odznova, TVSpark a iné. www.lubicafarkasova.sk, www.facebook.com/FarkasovaLubica