

Planiranje i upravljanje vremenom

Pero je student i na kolegiju ima rok za predaju seminarskog rada u ponedjeljak za 7 dana. Pero iz iskustva zna da mu za ovakav rad treba u prosjeku 3 sata dnevno. Unatoč tome, odlučuje se krenuti 3 dana ranije i svaki dan raditi 7 sati. Pero je počeo proučavati literaturu i pisati seminarski rad u petak. U nedjelju navečer radio je do kasno u noć. Na kraju nije stigao završiti seminarski rad.

Svatko od nas našao se u situaciji sličnoj kao Pero. Posljedice ovakvog ponašanja očituju se, profesionalno i privatno. Pero nije usamljen. Većina studenata kasni. U istraživanju provedenom u SAD-u studenti su prijavili kašnjenje dvije trećine svih zadataka koje su pisali. Problemi koje nam stvara ova pristranost ne prestaju s učenjem već se nastavlja i kada kročimo u poslovni svijet te često uzrokuju kašnjenje, pa i propast, ne samo svakodnevnih planova već i velikih poslovnih projekata. O ovoj su pristranosti prvi pisali Daniel Kahneman i Amos Tversky.

Ono što moramo osvijestiti jest zašto nam se to događa? Da bismo u potpunosti razumjeli kako se dovodimo u ovakvu situaciju, moramo biti svjesni svojih misli i način kako planiramo.

Planiranje i upravljanje vremenom izravno je povezan sa uspjehom na studiju. Velik broj studenata smatraju studiranje stresnim (Swick, 1987) te ne poznaju osnovne načine kako umanjiti stres. Jedan od načina smanjenja stresa, stjecanje je kontrole nad vlastitim životom, razumijevanje zahtjeva studiranja te kvalitetno upravljanje vremenom. Studenti koji kvalitetno upravljaju vremenom:

- uspješnije obavljaju svoje fakultetske obaveze,
- imaju bolje ocjene,
- pokazuju veće zadovoljstvo,
- imaju veći osjećaj kontrole, što ih dovodi do
- manje razine stresa (Macan et al., 1990).

U sljedećim poglavljima, razlučit ćemo važnost planiranja vremena te kako pristupiti planiranju fakultetski obaveza.

Jedan od najvećih neprijatelja prilikom planiranja je optimizam. Prilikom planiranja imamo nekoliko glavnih izazova:

1. Podcjenjivanje vremena potrebnog za izvršavanje zadataka
2. Zanemarivanje potencijalnih smetnji koje se pojavljuju i sprečavaju nas u obavljanju zadataka
3. Optimizam prilikom procjene uvjeta u kojima ćemo raditi.

Upoznat ćemo se sa svakim od navedenih razloga naših neuspjelih planova.

Bias towards optimism

Ljudi su optimistična bića. Čak i kada nam naša iskustva, pa i znanstvena istraživanja, ukazuju na oprez, imamo tendenciju optimističnog razmišljanja: radije pamtimo pozitivne događaje, negativne lakše zaboravljamo, optimistični smo kada se očekujemo ishod naših aktivnosti (kockanje, ramanse i sl.), veći utjecaj na konačni ishod dajemo pozitivnim informacijama i umanjujemo potencijalni utjecaj rizika.

Kruger Dunningov efekt

Optimizam utječe i na naše druge pristranosti. Često se dovodimo u situaciju da precjenjujemo vlastite mogućnosti, čak i kada imamo dovoljno iskustva da objektivno vrednujemo što možemo napraviti s danim resursima. Jednu od njih istraživali su Kruger i Dunning i pokazali da što manje znamo, vjerujemo da ćemo biti uspješniji.

Pristranost sidrenja

Jedna od pristranosti koja nam također odmaže u planiranju. Ova kognitivna pristranost veže nas uz prvobitne informacije s kojima raspolažemo i vežemo se za njih prilikom procjene budućih događaja. Kada planiramo, ova pristranost smanjuje nam fleksibilnost i dovodi nas u situaciju da radimo kompromis kontinuiranim malim prilagodbama, umjesto da smo spremni napraviti velike promjene koje od nas zahtjeva nastala situacija.

Društveni pritisci

Zbog pritiska okoline spremni smo različito djelovati i to često negativno. Tako i zbog pritiska okoline, spremni smo napraviti kompromise koji nas dovode u situaciju da smo spremni na kompromise i da precjenjujemo optimizam. (3)

Kako izbjeći pogreške prilikom planiranja?

Postavljanje ciljeva i prioriteta

Kako odlučiti što nam je činiti ako nemamo postavljene ciljeve i jasne prioritete? Pero je gladan i odlučio je da sastavni dio njegove jutarnje rutine bude zdravi doručak. Pero mora odlučiti što će doručkovati. Pero je odlučio i da će ispeći jaja. Pogledao je na sat: ima još 20 minuta, to je dovoljno vremena da pripremi doručak. Otvorio je hladnjak i shvatio da nema jaja. Slijedi razočaranje.

Pero je mogao pristupiti i drugačije. Cilj, doručkovati, sam od sebe, nameće pitanja: koliko vremena imam za pripremu doručka? Što imam od sastojaka na raspolaganju?

Također, priprema pečenih jaja ima određene prioritete. Zamutiti jaja i izliti ih na vruću suhu tavu, vjerojatno će polučiti neukusnim zapečenim jelom. Iako nam se ovakav scenarij čini zdravorazumski, svejedno ne primjenjujemo istu tehniku prilikom definiranja ciljeva i prioriteta kada je riječ o obavezama na fakultetu.

Ciljevi koje imamo, kako privatno tako i na studiju, imaju različitu važnost u određenom vremenskom periodu. Neki su „veliki“ ciljevi za koje treba uložiti puno truda, zahtjevaju protok vremena i ovise o nekim drugim događajima, manjim ciljevima. Drugi ciljevi su manje zahtjevniji i lakše ih je staviti u vremenski okvir i planirati. „Veliki“ i „mali“ ciljevi koegzistiraju i vape za harmonijom. U protivnom, ako ciljeve ne prilagodimo jedne drugima, ne omogućimo im jasan slijed i povezanost, dovest ćemo se u stresnu situaciju u kojoj gubimo kontrolu.

Svatko od vas koji čitate ovaj tekst ima za cilj uspješno završiti studij. To je veliki cilj koji je odmaknut od današnjice više godina. Kako bismo ga ostvarili, morat ćemo ostvariti pregršt malih ciljeva, koje nas popust stepenica dovode na pobjedničko postolje. Kako bismo uvidjeli sve male ciljeve i njihovu važnost, moramo

ih promatrati kroz lupu ovog glavnog cilja. Ako mi je cilj završiti studij, prioritet mi je pisanje zadaća i učenje. Svaki put kada se nađete u konfliktu pri odabiru hoćete li „binge watchati“ novu Netflix seriju ili početi pisati zadaću kojoj je rok za dva dana, uzmite lupu „Veliki cilj“ i napravite odabir. Već su neki od vas šaljivaca, s podsmjehom odabrali seriju. I to nas dovodi do sljedećeg poglavlja.

Empatija prema budućem sebi

Raspored aktivnosti

Što ako u srijedu dobijem novu zadaću koju moram predati u petak? Raspored koji smo izradili nije urezan u kamen, već ga je važno svakodnevno pregledati i optimizirati s obzirom na nove čimbenike.

Priliko izrade rasporeda pomaže nam lista zadataka ili kako ju često nazivamo „to-do“ lista. Ona je sastavni dio rasporeda aktivnosti ali ako je neispravno koristimo možemo upasti u neočekivane zamke:

- Lista zadataka nije nužno i lista prioriteta
- Zadatak na listi skriva svoju kompleksnost
- Svi zadaci izgledaju jednako i ne može se lako iščitati koliko vremena trebaju za realizaciju.

Stoga je nužno razlikovati važne od manje važnih zadataka, kako po prioritetima tako i po kompleksnosti. Prvi korak je identificirati one zadatke kojima je najbliži rok za njihovo ispunjavanje i njihovoj važnosti. Prema autoru Stephenu Coveyu, sve zadatke možemo grupirati u četiri skupine:

1. Hitni i važni
2. Važni ali nisu hitni
3. Hitni ali manje važni
4. Nevažni i nisu hitni

Nakon što ste si stvorili sliku što trebate prvo napraviti, poredajte zadatke po kompleksnosti. Kada znamo koji su zadaci kompleksni, zahtijevaju više vremena, „razbijte“ te zadatke na podzadatke i također ih poredajte prema tome kada koji treba biti zadovoljeni te definirajte koliko vremena je potrebno da se obavi svaki podzadatak. Podjela većih zadataka u manje omogućit će vam da budete fokusirani na njegovo rješavanje, da pratite napredak u rješavanju velikog zadatka te da budete motivirani. U slučaju da vam za maleni zadatak treba više vremena od planiranog, moći ćete reagirati i prilagoditi ostale aktivnosti kako biste ipak ispoštovali zadane rokove.

Kako bismo rasporedili dnevne aktivnosti važno je znati odrediti prioritete. Već smo raspravili kako su postavljeni ciljevi važni za to. Ali kako to učiniti? Prilikom raspoređivanja aktivnosti trebamo uzet u obzir više različiti elemenata koji utječu na to:

- Koji rok imam za ispunjavanje aktivnosti?
- Koliko je aktivnost zahtjevna? Moram li biti odmoran, zahtjeva li od mene koncentraciju?
- Koje aktivnosti (obično aktivnosti niskog prioriteta i važnosti) mogu raditi kasnije u okolnostima koje nisu povoljne (npr. nakon 3 dana možda mi uskoče nove obaveze pa ću imati manje vremena)
- Koliko vremena je potrebno za svaku aktivnost?

- Imam li na raspolaganju dovoljno vremena da obavim tu aktivnost u zadanom danu?

Kako izgleda život jednog rasporeda? Život jednog običnog rasporeda prepun je uspona i padova, iznenađenja, razočaranja i oduševljenja. Kao i svaki drugi život. Kojim će životom živjeti vaš raspored, ovisi jedino o vama. Odnosite se prema svom rasporedu s poštovanjem koje zaslužuju roditelji i pažnjom koju posvećujete kućnom ljubimcu. Evo nekoliko savjeta:

1. Planirajte dulji vremenski period unaprijed, npr. tjedan dana. U nedjelju provjerite nove zadatke i rokove koji vas čekaju. Uzmite u obzir i aktivnosti koje niste uspjeli dovršiti i morate ih prenijeti u novi period.
2. Rasporedite najzahtjevnije zadatke na početak tjedna i na početak dana: u kraćem vremenskom periodu imamo najmanju mogućnost pogreške, stoga ponedjeljak i utorak opteretite i ne dajte im da vas iznevjere. Također, stavite zahtjevne aktivnosti na početak dana, kada ste odmorni i fokusirani. Ne samo da ćete lakše obaviti zadane zadatke, već ćete, kada ih obavite, biti motivirani za nove pobjede!
3. Grupirajte slične zadatke zajedno! Ako imate zadaću iz Uvoda u marketing, „naslonite“ ju u rasporedu na vrijeme za učenje istog kolegija. Ako imate više kraćih zadataka, obavite ih u ritmu koji će vam omogućiti da budete fokusirani, ili sve zajedno, ili ih koristite da razbijete veće zadatke te ih koristiti za mentalni odmor.
4. Svakodnevno optimizirajte raspored. Ispostavilo se da vam je zadatak uzeo više vremena, možda ćete za neke zadatke morati dedikirati manje vremena ili ih u prebaciti za neka „sretnija vremena“.
5. Uvijek budite svjesni da ima 3 mogućnosti u životu nekog zadatka: riješiti ga odmah, odgoditi ga za kasnije ili u potpunosti ga ne obaviti. (HBR, 2014) Kada odabirete što ćete učiniti, sjetite se poglavlja o empatiji i razmislite kako će vaša odluka utjecati na budućeg „ja“.

Svaki dan započnite „to-do“ listom za taj dan. Nemojte pretjerati. Odaberite najvažnije, to zapišite na papir i držite u vidokrugu kako bi vas podsjećalo na čemu je fokus.

Motivacija

Motivacija je ona nevidljiva sila koja nas pokreće. Bez nje ne možemo ustati iz kreveta, a ponekad je toliko jaka da možemo izvršiti najzahtjevnije zadatke i nadljudske napore.

Zapitaj se „što me motivira“? Zamislite da morate saznati što motivira Peru. Koja biste ga pitanja pitali? Pero, koja je tvoja strast? Što te ispunjava? Što želiš raditi kada narasteš? Kako bi htio da te vide tvoji prijatelji i kolege? U čemu si odličan i što radiš dobro? Imaš li nekih skrivenih talenata? Probajte Peri organizirati vrijeme! E sada pitajte ista pitanja sebe!

Prokrastinacija (odugovlačenje)

Ah ta teška strana riječ, prokrastinacija. Najveći neprijatelj homo sapiensa još od prije crne kuge.

Zašto prokrastiniramo? Različiti znanstvenici desetljećima istražuju naše ponašanje i prokrastinaciju. U vezu s tim dovedeni su različiti razlozi. Hajdemo vidjeti koji su, razmisliti o njima i možda se u nekima prepoznamo:

- Prokrastinacija može biti uzrokovana strahom od neuspjeha ili strahom od uspjeha
- Prokrastinaciju može uzrokovati i nelagoda koju izaziva rad na zahtjevnim, neizvjesnim projektima ili rad na nečem novom (Lay, 1986)
- Prokrastiniramo jer smo naviknuti tražiti trenutnu nagradu. Ovaj uzrok dodatno je pojačan utjecajem društvenih mreža.

Zbog kojih razloga ti prokrastiniraš, odugovlačiš ispunjavanje obaveza i kako se osjećaš zbog toga?

Kako bismo izbjegli raditi ono što nam ne odgovara, u ovom kontekstu učiti i riješiti obaveze vezane uz fakultet.

Upoznat ćemo se razlozima zašto prokrastinirati:

Apstraktni ciljevi

Često puta zbog nemogućnost da si objasnimo i vizualiziramo ciljeve koji su daleko u budućnosti nismo spremni raditi na zadacima koji će nam omogućiti njihovo ostvarivanje Također istu situaciju imamo kada definiramo ciljeve koji nisu jasni.

na primjer cilj koje kaže početi vježbati ili biti sretan relativno su široko definirani i nejasno je što možemo učiniti kako bi ih ostvarili tim više što ti ciljevi nisu postavljeni koristeći SMART metodologiju slična je kada govorimo o ciljevima koji su daleko u budućnosti kao na primjer cilj završiti fakultet. Što točno znači cilj završiti fakultet? Što mi tada čeka što trebam sve učiniti kako bi to ostvarili? Ostvariti takav cilj zahtjeva niz aktivnosti kroz dugi vremenski period.

Slično se događaji sa ciljevima za koje smatramo da je vrlo mala vjerojatnost njihove realizacije. to je često povezano sa našim životima ciljevima snovima i maštarija zbog čega često susrećemo ljude koji kažu da nisu realizirali svoje snove ako porazgovaramo s njima saznat ćemo da zapravo nikada nisu ni pokušali ih ostvariti.

Pristojnost sadašnjosti

Ljudi su skloniji baviti se aktivnostima koje dovode do rezultata u kraćem vremenskom roku. Poznati efekt zove se vremenski diskontinuitet i tema je proučavanja u kontekstu ekonomskog ponašanja potrošača. Vremensko diskontiranje proučava vrednovanje nagrada u različitom vremenskom rasponu: što je dulje vremenski raspon manje su vrijedne nagrade. Dakle što je nagrada bliže sadašnjem trenutku vrednovati ćemo ju više pristojnost sadašnjeg trenutka. Dakle nagrada koju ćemo dobiti danas, više nam vrijedi nego ista nagrada za tjedan dana. Još je veća razlika ako promatramo vremenski period od godinu dana.

60ih i 70ih godina prošlog stoljeća psiholog Walter Mischel proveo je niz eksperimenata na djeci predškolarcima. Djeca su bila smještena u sobi u kojoj se nalazi u jedino stolu a na stolu su se nalazila dva sljezova kolačića. Kada je izlazio iz sobe, znanstvenik je rekao djeci da će moći pojesti oba kolačića kada se on vrati, a ako žele pojesti kolačić prije moraju zvoniti na zvonce i tada mogu pojesti jedan kolačić ali nikako oba. Neka djeca pojela su kolačić isti tren kada su se zatvorila vrata dok su druga djeca osmišljavanje načine kako da izdrže i da se odupru ovom iskušenju. Neki su žmirili, neki su se skrivali ispod stola, neki pjevali i na različite načine zabavljali samo kako bi uspjeli zavrijediti oba kolačića. Jedno je dijete čak i odrijemalo dok se znanstvenik nije vratio u prostoriju. Iako su djeca imala nevjerojatne načine da se odupru iskušenju ono što je učinilo ova eksperiment slavnim uslijedilo je tek godinama kasnije. U eksperimentu koji se odvio sudjelovala su ista djeca iz prvog istraživanja, a rezultati su pokazali: djeca koja su se uspjela oduprijeti iskušenju bila su mršavija druželjubivija i uspješnija u školi. (Za zadatak istražite videa na YouTubeu i predavanja na Ted Talku na ovu temu i saznajte više o ovom fenomenu.) Naravno ovo istraživanje ne možemo uzeti zdravo za gotovo. Naime, dok su neka djeca zbilja imala jaću samokontrolu i snagu volje, neka su djeca možda bila gladna dok su druga možda samo sumnjala u znanstvenikovo obećanje da će moći pojesti oba sljezova kolačića.

Neodlučnost

Ponekad prekrasiniramo zato što smo neodlučni. Postoji više razloga zašto nam je teško donijeti odluku:

- U slučaju da imamo puno različitih opcija
- Kada su sve opcije koje imamo vrlo slične
- Što je važnija odluka koju moramo donijeti, teže ćemo odlučiti.

Postoje dva oblika disfunkcionalnog odgađanja: odgađanje odluke (*eng. decisional procrastination*) i bihevioralno odugovlačenje (*eng. behavioral-avoidant procrastination*). Odgađanje odluke i oblik kognitivnog razmišljanja koji odgađa odluku o realizaciji zadatka kako bi izbjegli suočavanje sa stresnim situacijama.

Empatija prema budućem sebi

Ponekad odgađamo obavljanje zadataka jer smo "udaljeni od sebe u budućnosti" tj. Nemamo empatije prema budućem sebi. Istraživanja su pokazala da neurološke aktivnosti osobe koja govori o sebi u dalekoj budućnosti, jednake kao kada govorimo o potpunim neznancima. Zbog toga umanjujemo utjecaj odgađanja izvršenja obaveza i posljedice neobavljanja zadatka. Kako bismo izbjegli ovu situaciju, važno se prisjetiti kako smo se osjećali u trenutku kada smo se zbog svog odgađanja našli u stisci s vremenom, pod stresom, predali nedovršenima radi ili izašli na ispit nedovoljno pripremljeni te onda iščekivali rezultat koji nas je na kraju razočarao.

Fokus na buduće izbore

Ponekad smo neodlučni ne možemo donijeti odluku u sadašnjosti jer smatramo da ćemo u budućnosti imati više mogućnosti za donošenje odluke poput više raspoloživih informacija, više različitih izbora ili bolje uvjete za realizaciju zadatka. Problem kod ovog oblika odgađanja je što se često dogodi da se ovi

nabrojani zahtjevi nikada ne realiziraju, a samim tim naše odgađanje postaje dugoročno ili dovodi do toga da nikada ne obavimo zadatke.

Pero je donio odluka o početku vježbanja: moram vježbati da bi se bolje osjećao ali za to nam treba plan vježbanja s optimalnim odabirom vježbi i rasporedom. Ali sad nemam vremena proučiti vježbe i napraviti plan! I zato Pero nije počeo vježbati.

Pristranost optimista ili samo: optimizam

Je li vam se ikada dogodila da procijenite da ćete za sat vremena riješiti zadaću, pa sve radite zadnje veče do dugo u noć? To se događa jer smo skloni podcijeniti vrijeme i napor potreban za realizaciju nekog zadatka. Ovo se još naziva i pristranost planiranja (*eng. Planning fallacy*) i dešava se osobama sklonima prokrastinaciji, ali i onima koji ne odgađaju izvršenje obaveza. Ovo nam se događa i kada krenemo realizirati neki zahtjevan zadatak pa shvatimo da nam je trenutno teško (bilo zbog umora ili zahtjevnosti zadatka) i tada smo skloni odgoditi izvršavanje zadatka za neki budući trenutak.

S druge strane, pesimizam nas također može dovesti u situaciju da odgađamo izvršenje obaveze. Ako smo pesimistični oko ishoda izvršenja zadatka (ovo može biti povezano i s perfekcionizmom) odgađat ćemo njegovo izvršenje.

Strah od neuspjeha

zbog straha kako nećemo uspješno obaviti zadatak često odgajamo njegovo izvršavanje. na primjer ako imamo poduzetnički ideju često ćemo od gađati njenu realizaciju ako se bojimo kako će završiti Neke karakteristike osobnosti kao što su niska razina samopouzdanja Povezani su sa ovim uzrokom od gađanja zadataka. Međutim strah od neuspjeha ponekad djeluje kao motivirajući faktor pa nas motivira na dodatni angažman kako bismo u budućnosti polučili uspjeh. Također, strah od neuspjeha usko je povezan sa strahom od negativnog *feedback-a*.

Samosabotaža

Postoje različiti razlozi zbog kojih ljudi sabotiraju spoj budući uspjeh ovaj oblik prokrastinacije usko je povezan sa sličnim uzrocima. ovo je slučaj u kojem ćemo odustati od daljnjih radnji jer smatramo kako ne zaslužujemo konačni ishod i ako je on za nas pozitivan. na primjer osoba se neće prijaviti za posao iako joj taj posao pruža bolju priliku. zašto to činimo može imati više uzroka koji nisu dio naše teme.

slično ovom obliku djelovanja Je situacija u kojoj sami sebi stavljamo prepreke na put. Npr. student neće učiti za ispit jer će radije svoj neuspjeh povezati s prokrastinacijom nego potencijalnom činjenicom da je gradivo za ispit bilo zahtjevno.

Samopouzdanje

Niska razina samopouzdanja također može uzrokovati prokrastinaciju. Manjak samopouzdanja može biti dio naše osobnosti, ali može biti vezan za specifične zadatke. *Pročitajte više o Dunning Krugerovom efektu na internetu i istražite kakav je kontekst samopouzdanja kod ovog efekta..* S obzirom da Pero nije učio cijeli semestar, te da neke kolegije smatra izrazito teškima, Pero će odlučiti kako je bolje da uopće ne

počne učiti jer je nema šanse da položi niti jedan ishod učenja. Pa neće izaći na međuispit, niti vidjeti kako izgledaju ispitna pitanja i odgodit će učenje do daljnjeg.

Nedostatak motivacije

Nitko ne voli spremati svoju sobu to je zamoran zadatak za koji se teško motiviramo. Međutim, ako nam u posjet dolaze prijatelji tada nam spremanje sobe postaje samo jedan od zadataka koji je u službi višeg cilja, a to je dojam koji ćemo ostaviti pred svojim prijateljima. Slično je i sa učenjem. Kada učenje promatramo kao zaseban zadatak, bez konteksta ciljeva koje želimo postići, tada nam je izrazito teško motivirati se za obavljanje ovog zadatka. No ako učenje stavimo kontekst ili situaciju u kojoj će netko prema našem znanju evaluirati nas kao osobu, tada možemo biti više motivirani. Ovo je česta situacija kod ekstrinzična motivacije. Posebno se često ovo događa kada ne vrednujemo nagradu koja slijedi nakon obavljanja zadatka stoga obavljanje zadatka za nas ne stvara direktnu vrijednost.

Različite osobnosti imaju različiti pristup prema životnim ciljevima. Neki su spremni postaviti ciljeve jako visoko, dok drugi se zadovoljavaju sa ciljem „taman toliko koliko treba“. Ako je cilj zahtjevan, bit ćemo spremni više uložiti u njegovo ostvarivanje te samim time postići i više čak i ako ne uspijemo ostvariti cilj. Oni koji se postavljaju ne zahtjev ne ciljeve i imaju nisku motivaciju češće će prokrastinirati.

Umor

Pero je planirao učiti navečer. Nakon predavanja prijatelji su ga pozvali na kavu. Zadržao se dulje nego li je planirao i došao je kući tek u 8:00 navečer. Nakon večere sjeo je na krevet i uzeo skriptu kako bi počeo učiti. Što je više čitao više je zijevao. Ubrzo je, kako ne bi zaspao, uzeo je mobitel u ruku i tu je bio kraj njegovom učenju.

Kada smo umorni imamo manju razinu samokontrole i vrlo nam se teško motivirati za obavljanje različitih zadataka, posebice onih koji zahtijevaju visoku razinu koncentracije ili uložene energije.

Lijenost

Lijenost predstavlja intrinzičnu nespremnost osobe da uložiti napor potreban za postizanje svojih ciljeva i obavljanje zadataka, čak i kada je to u stanju učiniti. Lijenost je jedan od najčešćih razloga zašto prokrastiniramo. Npr. iako bismo mogli ustati iz kreveta i u sklopu jutarnje rutine napraviti 20 trbušnjaka, to nećemo napraviti jer jednostavno nam se ne da.

Lijenost ne treba miješati sa motivacijom: i ako možemo biti visoko motivirani za ostvarivanje nekog cilja lijenost može biti razlog zbog kojeg uopće nećemo krenuti u njegovu realizaciju.

Rastresenost

Rastresenost je nemogućnost da usredotočite svoju pozornost na jednu stvar ili da ostanete usredotočeni duže vrijeme. Što sve tebi najčešće ometa pažnju? Pero, kada uči za test mora maknuti telefon jer ga notifikacije konstantno ometaju. Što ti moraš „maknuti“ od sebe kako bi ostao/la osredotučen/a na učenje? Kada smo svjesni što nas ometa moramo osigurati uvjete u kojima možemo nesmetano obavljati svoje zadatke.

Kako prestati odgađati obaveze?

Sve što smo spomenuli na predavanjima i u ovoj skripti važno je znanje koje nam omogućava da razumijemo vlastito ponašanje. Ako ste pažljivo promislili o svakom od ovih razloga zbog kojih odgađamo izvršavanje obaveza vjerujem da ste se u nekima od njih mogli i pronaći. Kada znamo uzroke zbog kojih prokrastiniramo lakše ćemo riješiti svoj problem.

Što mi je činiti? Evo nekoliko načina kako možete pokušati riješiti svoju prokrastinaciju:

- Definirati ciljeve - ciljeve postavljajte jasne i zahtjevne kako bi vam osigurali dugoročni napredak
- Definirati zadatke koji će vam osigurati postizanje cilja
- Razbiti velike zadatke na manje korake
- Osigurati uvjete koji će vam omogućiti usredotočenost
- Definirati rokove za izvršenje zadataka
- Početo malim koracima ako tek krećete s učenjem, zadajte si da ćete učiti pola sata i u tom periodu proći 2 stranice. Nakon toga napravite pauzu. Ali bez distrakcija!
- Definirati što morate ostvariti u danu i potrudite se da to uspijete
- Fokusirati se na cilj umjesto na zadatke
- Nagraditi se kada ostvarite napredak. Ne mora sve biti savršeno! Prihvatite da i ono malo što ste napravili je bolje od toga da niste napravili ništa ne dopustite da vas mali nedostaci baca u daljnju prokrastinaciju.
- Nagraditi se kada ostvarite cilj
- Vizualizirati sebe u budućnosti i zamisliti sve pozitivne ishoda vašeg rada