

Zrób to teraz. Stop odkładaniu spraw na jutro

Autor: [Jeffery Combs](#)

Nim zabrałem się do napisania tego tekstu, zrobiłem porządek na biurku. Poukładałem płyty alfabetycznie. Wyprowadziłem psa. Hmm... nie mam psa. No to wyprowadziłem psa sąsiadów. Zatemperowałem wszystkie ołówki, chociaż tekst piszę na komputerze. Postanowiłem zadbać wreszcie o pedicure. Oraz pomóc córce narysować godło kraju. Tak. Zrobiłem wszystko - tylko nie to, co powinienem!

Załamanie pilności z powodu lenistwa

Odkładasz wszystko na jutro? Nie wiesz, jak zacząć, boisz się porażki, a do tego masz bałagan — w pokoju, na biurku, w głowie? Być może wpadłeś w wir prokrastynacji? Prokrastynacja polega na odsuwaniu od siebie czynności, na których powinieneś skupić się w danej chwili, w celu wykonania zajęć przyjemniejszych lub mniej kłopotliwych. STOP! Nie odkładaj tej książki na półkę, a swojego życia na później - przeczytaj wskazówki i porady kogoś, kto sam był prokrastynatorem, a teraz pomoże Ci wreszcie ruszyć z miejsca i wybrnąć z zalegających projektów.

- Zapoznaj się z pogłębioną analizą przyczyn prokrastynacji (w opozycji do traktowania jej jedynie jako problemu z zarządzaniem czasem).
- Znajdź siebie wśród sześciu typów prokrastynatorów: Neurotycznego perfekcjonisty, łowcy wielkich okazji, Chronicznie zmartwionego, Buntownika, Dramatoholika i Gniewnego dawcy.
- Zastosuj kluczowe strategie i praktyczne rozwiązania, by uwolnić się od każdego rodzaju prokrastynacji.

Jeffery Combs - założyciel i prezes Golden Mastermind Seminars Inc. Combs. Człowiek, który postanowił wspierać innych za pomocą sesji treningowych i seminariów. Jego książki, ebooki, płyty CD i wykłady poświęcone rozwojowi osobistemu oraz motywacji pomogły tysiącom ludzi uwolnić się od ograniczeń i odnieść sukces, na jaki zasługiwali.

Spis treści

Przedmowa (5)

Wstęp (7)

Część I: Czym jest prokrastynacja? (11)

Rozdział 1. Przegląd typów prokrastynacji (13)

Część II: Sześć typów prokrastynatorów (35)

Rozdział 2. Neurotyczny perfekcjonista (37)

Rozdział 3. Łowca wielkich okazji (51)

Rozdział 4. Chronicznie zmartwiony (67)

Rozdział 5. Buntownik (81)

Rozdział 6. Dramatoholik (95)

Rozdział 7. Gniewny dawca (109)

Część III: Jak zmienić swoje życie? (125)

Rozdział 8. Proces zdrowienia (127)

Rozdział 9. 7 nawyków zdrowiejącego prokrastynatora (145)

Dodatek. Quiz (159)

O autorze (173)