

Nawyki samodyscypliny. Zaprogramuj wewnętrzny stróża.

Autor: [Neil Fiore](#)

Co masz zrobić dziś, zrób DZIŚ

- Zmieniaj obawę przed działaniem w potężną siłę napędową
- Zastąp wygórowany perfekcjonizm i lęk przed porażką sumiennym wykonywaniem zadań
- Rób więcej w krótszym czasie -- poznaj "stan przepływu" i inne fascynujące cechy swojego mózgu

Plan na resztę dnia:

- skończyć obiecany raport z przeprowadzonej kampanii,
- stworzyć podanie o dotację,
- odebrać dziecko ze szkoły muzycznej,
- zadzwonić do siostry i pocieszyć ją po rozstaniu z ukochanym,
- umówić się na wizytę lekarską,
- zrobić zakupy na planowane sobotnie przyjęcie,
- skontaktować się z mediami w sprawie konferencji,
- oddać samochód do mechanika,
- napisać plan zebrania zarządu i działu sprzedaży.

"Muszę", "Powiniennem", "Nie mogę", "Nie mam czasu", "Później, a najlepiej jutro" -- te myśli zwykle nachodzą Cię kolejno, kiedy zastanawiasz się, czym powinieneś zająć się w danej chwili i jakie sprawy skończyć przed zachodem słońca. Odczuwasz bezsilność, patrząc na niekończącą się listę zadań, ciągle się denerwujesz i wzbranasz przed działaniem, by na koniec poczuć, że jesteś zupełnie sparaliżowany i niezdolny do czynu.

Taka sytuacja może mieć kilka przyczyn: zbyt duże obciążenie obowiązkami, obawa przed szybko uciekającym czasem, niejasne sprecyzowanie celów, frustracja i niespełnienie, strach przed krytyką czy też niska samoocena. Odkładając działanie na później, skupiasz się na swoim lęku przed jego rozpoczęciem lub zakończeniem. Kulisz się, słysząc świst mijających Cię terminów, i nie myślisz już nawet o tym, by DZIAŁAĆ! Jednak to może się zmienić i na pewno tak właśnie się stanie, kiedy wypróbujesz ćwiczenia zawarte w tej książce.

- Nie odkładaj na później przeczytania tego podręcznika.
- Poznaj siłę motywacji, rozmowy z samym sobą i tworzenia nie-harmonogramu.
- Znajdź czas na pracę i rozrywkę.
- Zostań człowiekiem czynu!

"Zdrowy człowiek pragnie działania, które przynosi efekty, oraz wysokiej jakości życia."

George Bernard Shaw

Spis treści:

Podziękowania (9)

Słowo wstępne (11)

Wstęp (15)

1. Dlaczego odkładamy działanie? (25)

- Znaki ostrzegawcze świadczące o odkładaniu działania (25)
- Pozytywny pogląd na ludzką naturę (28)
- Nasz najsurowszy krytyk - my sami (30)
- Odkładanie działania to nagroda (36)

2. W jaki sposób odkładamy działanie? (51)

- Wiedza na temat spędzania czasu (51)
- Rejestr dotyczący odkładania działania (57)
- Tworzenie poczucia bezpieczeństwa - pierwszy ważny krok pozwalający porzucić nawyk odkładania działania (63)

3. Jak rozmawiać z samym sobą (71)

- Komunikaty przynoszące rezultat przeciwny do zamierzonego (72)
- Moc wyboru (78)
- Pięć stwierdzeń odróżniających osoby odkładające działanie od ludzi czynu (84)

4. Rozrywka bez poczucia winy, praca wysokiej jakości (91)

- Znaczenie rozrywki (93)
- Metoda "pull" samomotywacji (97)
- Od rozrywki bez poczucia winy do pracy wysokiej jakości (104)

5. Jak usunąć przeszkody na drodze do działania (109)

- Trzy główne przeszkody (110)
- Narzędzie nr 1 - myślenie w trzech wymiarach i wsteczny kalendarz (111)
- Narzędzie nr 2 - praca nad zmartwieniami (117)
- Narzędzie nr 3 - wytrwałość w rozpoczynaniu (123)

6. Odwrotny harmonogram (131)

- Nawet ludziom czynu potrzebny jest system (133)
- Odwrotna psychologia (136)
- Jak korzystać z Odwrotnego harmonogramu (139)
- Dostosowanie Odwrotnego harmonogramu (152)

7. Praca w stanie przepływu (157)

- Jak lepiej wykorzystać mózg (159)
- To tylko Twój pierwszy szkic (161)
- Nauka koncentracji (162)
- Ćwiczenie na koncentrację (163)
- Ćwiczenie relaksacyjne (167)

- Włączanie stanu przepływu do swojego programu (170)

8. Odpowiednie dostosowanie postępów (175)

- Zaplanowane trudności (176)
- Zdolność regeneracji sił i wytrzymałość (178)
- Koncentracja - panowanie nad rozpraszającymi czynnikami (185)
- Próba w myślach i wstępne programowanie (188)
- Skuteczne wyznaczanie celów (191)

9. Odkładanie działania w swoim życiu (197)

- Zarządzanie osobami odkładającymi działanie (198)
- Zaangażowanie a uległość (200)
- Koncentracja na rozpoczęciu a kończeniu (202)
- Uzyskiwanie wyników lub wygłaszanie krytycznych uwag (205)
- Życie z osobą odkładającą działanie (210)
- Na koniec (214)

Bibliografia (217)

O autorze (223)