SSTeMM

Odlašate z zadevami, ker so zahtevne?

Odlašanje za mnoge od nas predstavlja velik problem.
Odlašanje je izogibanje dokončanju neke naloge do zadnje minute, ne glede na to, kako pomembna je. Zagotovo smo vsi občasno odlašali z določenimi nalogami. Kljub temu določeni posamezniki to nenehno počnejo v povezavi z vsem, tudi v nasprotju z svojo lastno presojo.

Načrtujte

Če si vzamete nekaj minut za izdelavo akcijskega načrta in določanje prednostnih nalog na seznamu opravkov, postanejo vse zapletene naloge, ki se jih bojite, nenadoma obvladljive.

Začnite dan z najzahtevnejšimi nalogami

Pogosto je edina ovira za izvedbo naloge začetek. Če torej začnete svoj dan z najzahtevnejšimi nalogami, bo vse ostalo enostavno.

Zatrite neučinkovite misli

Prisluhnite svojemu notranjemu glasu in odpravite vse misli, ki zvenijo kot izgovori, ker to ni tehten razlog, da bi kaj odložili. Kljub temu pa lahko zelo učinkovito uničijo vašo produktivnost. Če jih želite odpraviti, se naučite dvomiti o svojih dvomih.

Odstranite motnje

Odlašanje z dejanji se običajno zgodi, ker smo našli nekaj drugega (npr. brskanje po e-pošti ali Facebooku). Naj bo vaš delovni prostor urejen, vaš pametni telefon pa naj bo daleč stran (ali vsaj izven dosega)!

Odpočijte si in se nagradite

Nastavite lahko alarm in si na vsaki dve uri zagotovite 10 minutni odmor. Iztegnite noge, naredite nekaj raztezalnih vaj, postrezite si kavo ali čaj, poslušajte glasbo ali naredite kaj drugega, kar vas sprošča. Po opravljenem delu se nagradite!

SSTeMM

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union