DANIELA NICA

10 Pași pentru a opri Amânarea & A Trece La Acțiune

De ce amânăm?

Când am întrebat oamenii din comunitatea mea despre luptele lor și despre ceea ce îi împiedică să își îndeplinească visul, motivele par să fie foarte variate. Și mă așteptam la asta. Până la urmă, suntem cu toții în diferite etape ale procesului nostru de creștere și cu toții ne dorim o viață a noastră IDEALĂ.

Deci... de la a nu avea suficienți bani, a nu avea suficient curaj, încredere, susținere, timp, abilități, talente, mulți dintre ei au avut un singur factor comun: **AMÂNAREA.** Nu termină ce au început. Rămân blocați în zona de confort. Se judecă aspru pe ei înșiși pentru că au un nou „eșec" și că sunt din nou o dezamăgire.

De fapt, de multe ori nu există nici măcar un motiv evident pentru care nu reușim să creăm viața visurilor noastre, dar suntem atât de blocați încât amânăm o decizie până când vina pentru amânare ne doboară.

Poți vedea cu ușurință cum scuzele privind timpul, banii și abilitățile se evaporă cât ai clipi din ochi.

De ce facem asta?

De ce amânăm trecerea la acțiune chiar și atunci când **AVEM** toate acestea?

Amânarea este una dintre cele mai mari bariere pe care o întâlnesc oamenii în călătoria către împlinirea visului lor și îți voi spune totul despre **DE CE** și **cum** să o depășești în paginile următoare.

De ce este amânarea un lucru rău?

Amânarea este o decizie conștientă de a nu face ceva (ce știi că poți face și ar trebui să faci) ÎNCĂ. Aceasta este definiția mea pentru amânare.

Amânarea are efecte REALE asupra gândurilor și emoțiilor noastre, așa că începem să ne simțim vinovați, slabi, neputincioși, nedemni și așa mai departe. Apoi avem tendința să ne umplem timpul cu alte lucruri mai puțin importante, care doar accentuează frustrarea și ne aruncă și mai adânc în acest cerc vicios neplăcut.

Știi povara emoțională, greutatea, stresul, insecuritatea, frica și confuzia?

Probabil cu toții le știm.

Așadar, atunci când alegem (aproape orbește) să nu facem ceea ce știm că ar trebui și că am putea să facem, fără să recunoaștem CĂ alegem acest lucru, are consecințe grave.

Partea cea mai proastă este că majoritatea oamenilor nici nu își dau seama că amână.

Ei trăiesc după deviza: *„nu face astăzi ceea ce ai putea face și mâine”* și nici nu sunt conștienți de asta. Partea bună este:

TU NU EȘTI UNUL DINTRE ACEȘTI OAMENI.

Pot presupune, din moment ce citești asta, că dorești cu adevărat să depășești acest obicei frustrant al amânării.

Deci, te-ai putea întreba *„CUM învingi această bestie?”*

Am descoperit 10 lucruri pe care LE POȚI face.

Și înainte de a te gândi *„Da, mulțumesc, dar este prea mult de lucru, nu pot să mă angajez să fac 10 lucruri ...”*, lasă-mă să îți spun ceva:

NU TREBUIE SĂ FACI TOTUL DEODATĂ...

... și, de fapt, unul dintre ele ar putea fi acel lucru ce funcționează cu adevărat pentru tine și nici nu va trebui să citești asta din nou. Sau poate că dorești să le încerci pe fiecare timp de o săptămână, sau preferi să le faci pe toate zilnic.

Nu există corect sau greșit aici. Pur și simplu vezi ce funcționează cel mai bine pentru tine! ☺

Să trecem la acțiune!

Este timpul să te oprești din amânare…

& SĂ TRECI LA ACȚIUNE.

1

Decide dacă acesta este un tipar sau nu.

O bună modalitate de a afla asta este prin exercițiul de **"15-minute"**

Asta înseamnă că îți împarți ziua pe bucăți de 15 minute și îți pui alarme la fiecare 15 minute. Dacă faci ceva timp de o oră, trebuie doar să completezi patru dintre perioadele de 15 minute cu aceeași activitate. Aceasta îți va arăta unde ai tendința de a zăbovi, de a amâna și de a pierde timpul; acolo unde s-ar putea să subestimezi sau să supraestimezi timpul necesar pentru a face anumite lucruri.

Fă asta timp de o săptămână și observă-te. Există un tipar?

Să trecem la acțiune!

2

Fii blând cu tine.

Surprinde-te atunci când amâni și în loc să te gândești: *„O, sunt inutil”* întreabă-te *„Nu este interesant?”*. Fii **un observator** și nu **un judecător**.

3

Fă o listă cu toate lucrurile pe care tinzi să le amâni.

Apoi organizează-le în patru categorii *(folosind matricea Eisenhower de mai jos)*. Apoi decide ... Ce vei face mai întâi? Ce poți automatiza? Pe care le vei delega? La ce vei renunța?

	URGENT	NU ESTE URGENT
IMPORTANT	*de facut* **Sarcini de făcut imediat** Ex: Planificare de proiect	*de programat* **Sarcini de programat mai târziu** Ex: Exerciții fizice, control de rutină
NEIMPORTANT	*de delegat* **Sarcini de delegat altcuiva** Ex: A răspunde la anumite e-mail-uri	*de eliminat* **Sarcini de eliminat** Ex: Timp petrecut la televizor

Să trecem la acțiune!

4

Fă exercițiul „6 lucruri zilnice”.

În fiecare zi, înainte de a te culca, scrie 6 lucruri pe care le vei face mâine. Și astfel, în fiecare zi, pui aceste 6 într-o ordine care funcționează pentru tine și NU îl începi pe al doilea lucru decât atunci când l-ai terminat pe primul.

Amintește-ți, nu ai voie să începi mai mult de un lucru deodată. Pur și simplu concentrează-te până când termini UNUL.

Apoi fă-l pe al doilea. Apoi pe al treilea. Pe rând. În unele zile, poți intra într-un flux uimitor de eficiență și efectiv faci 12 lucruri. În alte zile, este posibil să faci doar două sau trei. Și este în regulă! Șansele erau ca tu să fi completat doar unul sau niciunul, dacă nu ar fi fost acest exercițiu. Eu am învățat asta singură, pe calea cea grea...

5

Elimină toate distragerile în timp ce lucrezi.

Oprește notificările, telefonul, chiar și conexiunea la internet, dacă nu depinzi de ea. Acest lucru este ușor de făcut, dar te rog, nu subestima acest lucru. Este foarte folositor.

6

Lucrează în etape.

Lucrul în etape este mult mai eficient, mai ales atunci când ai sarcini de îndeplinit de mărimea unui „elefant”. Dacă poți, acordă-ți 3 zile sau chiar săptămâni pentru efectuarea unei singure sarcini de tip *„elefant”*. Acesta ar putea fi un proiect întreg în care trebuie să te gândești la un întreg proces pentru clienții tăi. Sau poate fi scrierea unei cărți. Orice ar fi…

Concentrarea pe un singur lucru îți va orienta întreaga energie creativă către acest obiectiv și sunt șanse mari să creezi ceva uimitor!

Să trecem la acțiune!

7

Scrie-ți declarația de viziune.

Fă munca pe care majoritatea oamenilor nu o fac niciodată. **Visează**. Visează măreț și permite-ți să vezi totul. Cum arată viața ta ideală?

Ce faci într-o zi obișnuită în viața ta de vis?

Scrie folosind timpul prezent, ca și cum s-ar întâmpla acum.

- Cum mergi?
- Cum arăți?
- Cu ce fel de oameni te înconjori?
- Ce fel de obiceiuri ai?
- Ce mănânci?
- Cum te simți?
- Ce miros se simte în aer?
- Ce fel de haine porți?
- Unde locuiești?
- Unde călătorești?
- Ce fel de mașină conduci?
- Care este relația cu tine?
- Care sunt activitățile tale din timpul liber?

Ei bine ... Ai înțeles ideea. Totul contează, așa că scrie această declarație de viziune și pune multă emoție în ea. Scrie atât de multe detalii încât aproape că le poți atinge.

Apoi citește-o în fiecare dimineață când te trezești și în fiecare seară înainte de a adormi.

Acest lucru, prin repetare, va trece în mintea ta subconștientă și vei începe să filtrezi toate acțiunile tale prin această viziune frumoasă, până când va deveni noua ta realitate.

Să trecem la acțiune!

8

Analizează ce fel de angajamente concurente poți avea.

Care sunt unele beneficii pentru tine în a continua să amâni?

Poate că este atenția pe care o primești atunci când începi să te plângi? Poate este vorba de timpul pe care îl pierzi uitându-te la televizor sau dând scroll pe rețelele de socializare? Ce poate fi? Și cum poți păstra aceste beneficii printr-o metodă diferită *(una mai intenționată)?*

9

Nu înceta niciodată să te pregătești.

Te va ajuta să te confrunți cu frica de acțiune și tendința de a amâna. Doar asigură-te că nu vei folosi asta ca pe o scuză - *„Nu o fac pentru că trebuie să mă pregătesc mai bine."*

Continuă pregătirea și continuă **să aplici** ceea ce înveți. Pregătește-te puțin, apoi pune în aplicare ce ai învățat, și poți face asta până când ești pregătit mult mai bine și faci mult mai MULTE. Și apoi pregătește-te din ce în ce mai mult și continuă să faci asta.

Facem asta toată viața noastră. Este în natura noastră spirituală să căutăm întotdeauna o expansiune și o exprimare mai deplină. Deci... te rog, bucură-te de proces!

10

Fă primul pas.

Este tot ce trebuie să faci. Fă pur și simplu primul pas. Apoi îl vei primi pe al doilea ca bonus. Nu mai încerca să planifici primii 246 de pași. Este nerealist și nu funcționează în acest fel.

În schimb, uită-te la acest aspect ca și cum ai trece printr-o ceață densă. Nu vezi mult în față, dar continui să mergi și cu cât mergi mai departe, cu atât vezi mai mult în fața ta.