

Nu mai amâna!

-procrastinarea-

Identifică factorii care îți consumă timpul și îți abat atenția de la ceea ce ai de făcut.

Încearcă să observi ce activități îți distrag atenția și te fac să amâni lucrurile importante. Acestea sunt numite ocupații cronofage – activități care îți "mănâncă" timpul fără să-ți dai seama, înlocuind ceea ce este cu adevărat esențial.

Ce te face să amâni? Gândește-te la exemple precum:

- Derulatul nesfârșit pe rețelele sociale (Instagram, TikTok, etc.)
- Urmărirea serialelor sau a videoclipurilor pe YouTube
- Jocurile pe telefon sau calculator
- Verificarea constantă a notificărilor
- Somnul excesiv sau „doar încă 10 minute”
- Organizarea exagerată a spațiului de lucru (ca pretext)
- Căutarea „inspirației” în loc să începi concret

@psiholog.angelagal



Ce ai de făcut:

Pleacă de la modelul de mai jos și creează propria ta listă de activități care îți consumă timpul și care te împiedică să te apuci imediat de ceea ce ai de făcut:

- Televiziunea
- Jocurile video
- Somnul în exces
- Scroll-ul pe social media
- Mesaje sau conversații lungi care te întrerup
- Curățenie făcută ca pretext pentru amânare
- Citit lucruri nelegate de sarcina principală

Scopul exercițiului nu este să renunți complet la aceste activități, mai ales dacă îți aduc plăcere. Obiectivul este să le conștientizezi, să vezi cât timp le acorzi și să le stabilești un interval clar, astfel încât să le poți integra în programul tău fără vinovăție și fără să te încurce în ceea ce ai de făcut.

@psiholog.angelagal

