

Książka autora „Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia”

# PROKRASYNACJA

## ODŁÓŻ ODKŁADANIE NA ZAWSZE

Poradź sobie z:

- Odwlekaniami
- Pisaniami tekstów
- Dietą
- Ćwiczeniami
- Prokrastynacją snu
- Nawykami
- Wychowaniem dzieci
- Postanowieniami noworocznymi

ponad  
150  
zaleceń



**PIOTR MODZELEWSKI**

Przedmowa: dr Krystyna Bezubik "Piszę, bo chcę",  
Igor Rotberg "Psychologia Współczesna"

Piotr Modzelewski

# Prokrastynacja

Odłóż odkładanie na zawsze

Książkę dedykuję Natalii,  
za ciągłe pobudzanie mnie  
do myślenia, działania  
i pokonania odwlekania

© Copyright by Piotr Modzelewski & e-bookowo

**Recenzenci:**

mgr Igor Rotberg – psychoterapia, psychologia stosowana  
dr Krystyna Bezubik – literaturoznawstwo

Zdjęcie na okładce: [pexels.com/photo/alarm-alarm-clock-analog-analogue-280254/](https://www.pexels.com/photo/alarm-alarm-clock-analog-analogue-280254/) (CC0 Licence - Free for personal and commercial use - No attribution required)

Projekt okładki: Piotr Modzelewski

ISBN e-book 978-83-7859-919-7

ISBN druk 978-83-7859-920-3

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo  
[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)

Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2018

# Spis treści

Przedmowa  
Krystyna Bezubik • 7

Przedmowa  
Igor Rotberg • 13

Wstęp • 19

Rozdział 1.  
Zrozumieć zjawisko prokrastynacji • 25

Rozdział 2.  
Prokrastynacja ogólna  
– zalecenia • 50

Rozdział 3.  
Prokrastynacja związana  
z aktywnością fizyczną  
i odchudzaniem • 162

Rozdział 4.  
Prokrastynacja snu • 191

Rozdział 5.  
Prokrastynacja pisania.  
Zalecenia dla pisarzy  
i osób uczących się • 200

Rozdział 6.  
Regulacja własnych emocji  
i nastrojów a prokrastynacja • 237

Rozdział 7.  
Lęk a prokrastynacja • 256

Rozdział 8.

Zarządzanie czasem  
a prokrastynacja • 265

Zakończenie • 285

Dodatek 1.

Szybki start – podstawowe  
strategie na prokrastynację • 289

Dodatek 2.

Jak zwalczyć prokrastynację u dzieci i młodzieży? • 301

Dodatek 3.

Postanowienia noworoczne  
jako forma prokrastynacji.  
Co zrobić, aby tym razem  
nam się udało? • 311

Dodatek 4.

Jak radzić sobie z silnymi  
nawykami, pokusami i zmienić swoją percepcję czasu? • 323

Dodatek 5.

Testy na prokrastynację • 329

Polecana literatura • 336

# Przedmowa

## Krystyna Bezubik

*Muszę napisać artykuł, ale... zrobię to jutro. Nie, termin oddania się zbliża, powinnam pisać. Dobrze, najpierw sprawdzę pocztę, potem zerknę na Facebooka. A może jeszcze zrobię serię zdjęć na Instagrama. Pisanie jest takie trudne, a jeszcze nie wyjdzie mi tak jak trzeba i nie spodoba się w redakcji i znowu będę musiała wszystko poprawiać. Pomyślę o tym za pięć minut, za godzinę, jutro.*

*Przydałoby, żebym trochę zaczęła ćwiczyć. Może siłownia? Nawet kupiłam karnet, ale... jutro pójdę. Te zakwasy, bolące mięśnie i zmęczenie. Dzisiaj poleżę na kanapie z książką.*

*Może czas poszukać nowej pracy? Wejść na portal z ogłoszeniami? Najpierw posprzątam mieszkanie.*

*Już późno. Powinnam iść spać, bo jutro znowu będę nieprzytomna. Ale przejdę jeszcze jeden poziom gry.*

Przykłady odkładania na później można by mnożyć w nieskończoność. Sytuacje, gdy odkładamy na jutro (za godzinę, za pięć minut) można znaleźć niemalże w każdej dziedzinie naszego życia. Na później odkładamy dietę,

ćwiczenia, pracę, pisanie. Do niedawna wszystkie te sytuacje odkładania na później wrzucilibyśmy do worka „lenistwo”. Nadal wiele osób woli mówić o lenistwie niż prokrastynacji, gdyż termin „prokrastynacja” uważa za nowomodne sformułowanie. Czy słusznie?

Na warsztatach pisarskich, które prowadzę na liście blokad twórczych niemal zawsze pojawia się słowo „lenistwo”. Gdy jednak zaczynam o tym rozmawiać z uczestniczkami spotkania, okazuje się, że pod tym hasłem kryją się całkiem inne powody niepisania niż autentyczne lenistwo. Z jednej strony są to powody zewnętrzne. Bardzo łatwo uciec od zadania w świat mediów społecznościowych czy gier. Przecież zawsze można sprawdzić pocztę email, w każdej chwili możemy dostać powiadomienie z naszego profilu na mediach społecznościowych, odebrać telefon. Nim się obejrzymy pięć minut zmienia się w godzinę, pojawia się zmęczenie i... jak tu pisać książkę? Sama obserwuję, że czas od momentu, gdy siadam do komputera do momentu, gdy autentycznie zaczynam pisać, wydłużył się w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Mój pierwszy komputer był tylko maszyną do pisania. Dzisiaj, dzięki połączeniu z Internetem, jest narzędziem kontaktu ze światem. Jeśli mam szczególnie nieciekawe zadanie do wykonania, z łatwością mogę od niego uciec, nie odchodząc od monitora. O tym samym opowiadają moje kursantki.



Z drugiej strony powody odkładania na później są wewnętrzne - łączą się z tym, co myślimy o sobie i z naszymi emocjami. Tak naprawdę nie tyle odkładamy na później nasze zadanie, co uczucia, które ono w nas wywołuje. Łatwiej uciec w świat mediów społecznościowych, niż uznać swój strach przed krytyką czy złą oceną. Paradoksalnie łatwiej też nadać sobie etykietkę „leniwy”, niż przyznać się, że brakuje nam wiary w to, że możemy osiągnąć swój cel. Tak – tzw. lenistwo to też brak poczucia własnej sprawczości, zbyt wygórowanie wymagania stawiane sobie samym czy perfekcjonizm. Bardzo trudno się pisze książkę, gdy w głowie krążą myśli typu: „A jeśli nie mam talentu”; „A co inni pomyślą” itp.

Piotr Modzelewski w swojej książce pokazuje, że powodów odkładania na później jest naprawdę bardzo dużo i uważne przyjrzenie się im, może nam pomóc, w zmianie tego schematu. Zamiast stać w miejscu i czuć wyrzuty sumienia, że nie robimy tego, co naprawdę ważne, możemy odnaleźć autentyczną przyczynę naszego odkładania na później i ją przepracować.

W trakcie czytania kolejnych rozdziałów „Prokrastynacja. Odłóż odkładanie na zawsze”, pojawia się przede wszystkim zrozumienie sensu odróżniania prokrastynacji od lenistwa. Jeżeli termin „lenistwo” jest zamykający na możliwość zmiany, termin prokrastynacja otwiera i na

możliwość poszukiwania przyczyny, i na zmianę wzorca zachowań (jakkolwiek autor nie przekreśla istnienia lenistwa i pokazuje jak odróżnić je od prokrastynacji).

Zatem, co stoi za prokrastynacją? Wspomniany już wcześniej strach przed krytyką, perfekcjonizm, ale także brak precyzyjnego planu, złe gospodarowanie własną energią i wiele, wiele innych powodów. Samo wyróżnienie ich w książce, wskazuje jak złożonym zjawiskiem jest prokrastynacja i jak niesprawiedliwa dla nas samych może być etykieta „lenistwo”. I nieważne, czy odkładamy na później naukę, pisanie książki, rozpoczęcia zdrowego trybu życia czy sen – sam mechanizm prokrastynacji jest ten sam. Brak wiary w siebie i swoje możliwości tak samo może sprawić, że latami będziemy odkładać marzenie o własnej książce i diecie.

Na szczęście obok kilkunastu powodów odkładania na potem stoi wręcz kilkadziesiąt metod, aby to zmienić. Czytając książkę Piotra Modzelewskiego przede wszystkim zwróciłam uwagę na dwie: pożegnanie multitaskingu i planowanie. Wielozadaniowość w świetle badań okazuje się nie tyle skuteczną metodą na efektywność, co skuteczną metodą na brak efektywności. Sama obserwuję, jak równoczesne uczestniczenie w zajęciach pisania i sprawdzanie poczty email, wpływa niekorzystnie na proces skupienia i bezpośrednio przekłada się na jakość pracy.

Gdy pomyślę, z jakim oporem spotykam się na zajęciach, gdy rzucam hasło planowanie, z ulgą odnajduję w niniejszej publikacji dowody na to, jak planowanie wpływa na naszą efektywność a równocześnie wzmacnia motywację do działania. Brak konkretnych terminów sprzyja odkładaniu na potem. A brak planu działania, listy kolejnych kroków do zrobienia jest taką samą blokadą jak strach przed krytyką czy poczucie, że zadanie jest trudne lub nudne. Szczególnie ważne wydaje mi się, podkreślenie, że wykonywanie małych, ale systematycznych, kroków daje poczucie satysfakcji z wykonywanej pracy. Dla mnie jest to argument do tego, by planować swoją pracę i zachęcać do tego uczestników moich kursów.

Kolejną cenną rzeczą, którą czytelnik wynosi z tej książki to rozprawienie się z pewnymi powszechnie powtarzаныmi prawdami-mitami. Chociażby magiczne 21 dni zmiany nawyku w świetle badań okazuje się zwykłym mitem. Czas zmiany nawyku może trwać 14 dni, 30 dni, a czasami rok. Wizualizację osiągniętego celu okazują się niewystarczające. Zdecydowanie skuteczniejsza jest wizualizacja drogi prowadzącej do celu. A także coraz modniejsze afirmacje o wiele lepiej powtarzać w formie pytań niż zdań twierdzących. Są to wskazówki, które wynoszę do swojej własnej działalności, szczególnie że za nimi stoją konkretne badania naukowe.

Jeżeli temat prokrastynacji dotyczy Ciebie, nie odkładaj czytania tej książki na jutro. Możesz z niej wybrać dowolną technikę i po prostu zacząć ją stosować. Bo każda zmiana zaczyna się od zrobienia pierwszego kroku.

dr Krystyna Bezubik  
[www.PiszeBoChce.pl](http://www.PiszeBoChce.pl)

# Przedmowa

## Igor Rotberg

O prokrastynacji mówi się, że jest znakiem naszych czasów. Jednak zjawisko to znane było już starożytnym Grekom i Rzymianom. Również czytając biografie sławnych ludzi możemy znaleźć wiele osób, które zmagają się z prokrastynacją. Pomimo, że zjawisko to nie jest przynależne tylko do czasów współczesnych, to metodyczne badania nad odwlekaniami rozpoczęły się dopiero pod koniec ubiegłego wieku. Nie zostało dotąd jeszcze ustalone, czy współcześnie zjawisko nasila się. Jednak coraz częściej mówi się, że rozwój cywilizacji i technologii może powodować wzrost występowania prokrastynacji. Każdego miesiąca otrzymujemy taką ilość informacji, jaką nasi dziadkowie dostawali przez całe życie. Zwraca się uwagę na to, że taki wzrost ilości informacji skutkuje między innymi deficytem uwagi i spadkiem koncentracji. Łatwiej zatem ulegamy rozproszeniu, co może zwiększać tendencje do odwlekania, ponieważ w polu naszej uwagi pojawiają się co chwila nowe informacje, nowe bodźce, które nas dekoncentrują.

Powszechny dostęp do Internetu może tę tendencję nasilać. Internet bowiem dostarcza nam ciągle nowych informacji. Stąd coraz trudniej nam znieść zjawisko nudy, kiedy to nie docierają do nas nowe bodźce, które przyjemnie stymulują nasz mózg. Dlatego też chętniej sięgamy po nasze smartfony celem dostarczenia sobie przyjemności. Zwiększa to skłonność do prokrastynacji. Jeśli do wyboru mamy zabranie się za czynność, która dostarczy nam przyjemności dopiero po pewnym czasie (np. rozpoczęcie diety, ćwiczeń fizycznych, wzięcie się za naukę lub nudne zadanie w pracy) a dostarczeniem sobie przyjemności od razu (np. sięgając po smartfona i dostępne w Internecie treści), częściej możemy ulegać pokusie sięgnięcia po natychmiastową gratyfikację. Oczywiście wiąże się to z naszą zdolnością do samoregulacji emocji, jednak – na co wskazują niektórzy badacze<sup>1</sup> – obserwuje się kulturowo uwarunkowany spadek tej zdolności. Jeśli rzeczywiście tak jest, możemy spodziewać się wzrostu nie tylko otyłości, hazardu czy skłonności do zadłużania się, ale również właśnie prokrastynacji.

Samo zjawisko możemy rozumieć jako rodzaj zachowania, jak również cechę osobowości<sup>2</sup>. Kiedy rozpatru-

---

<sup>1</sup> Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65-94.

<sup>2</sup> Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: an exploration of reasons for procrastination. *European Journal of Personality*, 6 (3), 225-236.

jemy odwlekanie jako zachowanie, u podłoża tego zjawiska mogą leżeć różne czynniki zewnętrzne, ale również może ono pojawiać się tylko w określonych sytuacjach. Odnosząc się do prokrastynacji jako cechy osobowości, wskazujemy na stałość jej charakteru, przejawiającą się w wielu obszarach funkcjonowania człowieka. Niektórzy łączą ją z inną naszą cechą, jaką jest impulsywność<sup>3</sup>. Osoby impulsywne, które działają pod wpływem chwilowego nastroju, napotykają większe trudności w samokontroli. Jeśli mają wykonać czynność, która nie jest dla nich wysoce interesująca, a pojawi się impuls, chęć do dostarczenia sobie w tym momencie przyjemności, łatwiej ulegną tej pokusie. Problematyczne zatem stają się dla nich działania o odroczonej gratyfikacji i częściej mogą ulegać prokrastynacji. Osoby takie do podjęcia czynności skłaniać może bardziej zbliżający się końcowy termin niż wewnętrzna motywacja, pozwalająca wykonać planowaną aktywność, rozłożoną w czasie. Co ciekawe, nie zawsze przekłada się to na gorsze wyniki odwlekanej czynności<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., Friedman, N. P. (2014). Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination, *Psychological Science*, vol. 25, nr 6, 1178-1188

<sup>4</sup> Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L., Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Current Psychology: A Journal for Diverse Psychological Issues*, 30(4), 375-382.

Prokrastynacja może wiązać się również z tendencjami do samoutrudniania. Z tego punktu widzenia stosujemy prokrastynację nie dlatego, że brakuje nam odpowiednich kompetencji czy – że mamy niewystarczającą wiedzę, ale w celu ochrony (przed sobą i innymi) własnego wizerunku, poczucia własnej wartości. Stwarzamy bowiem okoliczności zewnętrzne, za pomocą których będziemy mogli wyjaśnić ewentualne niepowodzenie w realizacji zadania. Dla osób stosujących ten mechanizm nieprzyjemne emocje, towarzyszące odwlekananiu wykonania zadania, są łatwiejsze do zaakceptowania niż potencjalna porażka, która niosłaby ze sobą ryzyko zachwiania poczuciem własnej wartości<sup>5</sup>. Wskazuje się, że osoby z wysoką samooceną również mogą stosować taki mechanizm<sup>6</sup>. W tym przypadku prokrastynacja nie służy usprawiedliwieniu potencjalnej porażki, lecz podniesieniu znaczenia samego sukcesu.

Czy istnieje zatem jedna metoda, pozwalająca na uporanie się z ciągłym odkładaniem spraw na później? Oczywiście takiej metody nie ma. Zjawisko jest zbyt złożone, żeby recepta była prosta i odpowiadała na wszystkie rodzaje prokrastynacji, których doświad-

---

<sup>5</sup> D. Doliński, A. Szmajke, Samoutrudnianie. Dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Olsztyn 1994

<sup>6</sup> Tice, D. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. W: R. F. Baumeister (red.) Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard. New York: Plenum Press, 37-53.



czamy. Z prokrastynacją możemy radzić sobie na wiele różnych sposobów. Jeśli bardzo utrudnia nam funkcjonowanie i przez nią ponosimy duże koszty, warto przyjrzeć się, jakie mechanizmy psychologiczne stoją za odwlekaniami. Być może do głosu dochodzą potrzeby, które w ten sposób nieświadomie próbujemy zaspokoić. Prokrastynacja może też być skutkiem reagowania na emocjonalne i poznawcze wzorce, jakie zostały utrwalone w naszej psychice. Wzorce te mogły wcześniej pełnić funkcję ochronną, jednak teraz przysparzają nam trudności.

Jest zrozumiałe, że aby poradzić sobie w niektórych przypadkach warto skorzystać z pomocy terapeutycznej, jednak możemy również zapoznać się z literaturą samopomocową dostępną na naszym rynku. Na pewno taką pozycją jest niniejsza publikacja. Znajdziemy w niej wiele metod, które ułatwią radzenie sobie z prokrastynacją. Są to metody zarówno oparte na teoriach i badaniach psychologicznych, jak na autorskim podejściu do tematu. Książka podzielona jest na kolejne obszary związane z odwlekaniami. Prokrastynacja może bowiem dotyczyć wielu aspektów naszego codziennego życia. Może być związana z odwlekaniami wdrożenia zdrowego stylu życia, realizacją postanowień noworocznych, rozpoczęciem lub kontynuowaniem pisania pracy na studiach,

wzięciem się za naukę, wypełnieniem zeznania podatkowego czy wreszcie z przekładaniem pory zasypiania. Osobny rozdział poświęcony jest sposobom pomocy dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z prokrastynacją. W książce znajdziemy również testy psychologiczne do określenia natężenia występowania tendencji do odwlekania. Poszczególne rozdziały książki nie muszą być czytane po kolei. Możemy wybierać te fragmenty, które nas najbardziej interesują.

O wartości tej książki stanowi przedstawienie przez Autora naukowego dorobku dotyczącego zarówno samej prokrastynacji, jak i obszarów badań z nią powiązanych w sposób zrozumiały dla każdego Czytelnika zainteresowanego tematem. Książka pokazuje złożoność zjawiska oraz ludzkiej natury, więc – pomimo, że stanowi literaturę samopomocową – nie ma w niej jednej recepty, jednej uniwersalnej złotej zasady. Dzięki temu, że dostajemy solidną dawkę wiedzy oraz różnorodne inspiracje, jest większa szansa, że poradzimy sobie z odkładaniem spraw na później raz na zawsze.

Igor Rotberg  
psycholog, terapeuta  
„Psychologia współczesna” – strona na Facebooku poświęcona  
zagadnieniom współczesnej psychologii

# Wstęp

Obserwujemy współcześnie spore zainteresowanie zjawiskiem odwlekania (prokrastynacji) oraz zwiększaniem osobistej efektywności. Prawdopodobnie wiąże się to z narastającymi trudnościami w ich zakresie we współczesnych społeczeństwach oraz większą świadomością własnych problemów. Badacze powtarzając pomiar odwlekania co jakiś czas, zauważają zwiększanie się wspomnianego zjawiska (od lat 70-tych), co oznacza, iż prawdopodobnie jest to znak naszych czasów, wynik przemian społeczno-technologicznych, a zarazem rezultat wyższej świadomości i wiedzy psychologicznej współczesnych społeczeństw<sup>1</sup>.

Jesteśmy coraz bardziej świadomi, że przed efektywnym działaniem powstrzymują nas różnorodne bariery, doprowadzając do prokrastynacji. Są to bariery w postaci dystraktorów zewnętrznych (bodźców przeszkadzających) - smartfonów, komputerów, portali społecznościowych i dystraktorów wewnętrznych, niejednokrotnie bardziej dotkliwych, jak negatywne myśli

---

<sup>1</sup> Steel, P., & Ferrari, J. (2012). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.

automatyczne, zamartwianie się, stres, lęk i stany depresyjne.

Prokrastynacja często jest właśnie skutkiem rozproszenia atrakcyjnym bodźcem (przykładowo czymś w komputerze lub telefonie), przez który zapominamy o zadaniu bądź skutkiem nieprzyjemnych uczuć powiązanych z naszymi zobowiązaniami. Niejednokrotnie pewnie zdarzyło się nam mieć intencję wykonania danego zadania lub być nawet w trakcie jego wykonywania, lecz narastające nieprzyjemne emocje spowodowały, że porzuciliśmy istotne zadania, odczuliśmy ulgę i zajęliśmy się czymś przyjemniejszym, przykładowo przeglądaniem portalu społecznościowego, graniem w gry, słuchaniem radia, oglądaniem telewizji lub marzeniami na jawie. Stan ten zapewne jest doskonale znany wielu osobom uczącym się, piszącym nieprzyjemne raporty do pracy, rozliczającym PITy, chcącym przełamać jakiś negatywny nawyk bądź nawet osobom poszukującym zatrudnienia (poszukiwanie zatrudnienia też może budzić niemiłe uczucia, zatem lepiej obejrzeć serial).

Prokrastynacja wzbudza zainteresowanie wielu ludzi, a zwłaszcza wiedza jak sobie z nią radzić. Wiele osób poszukuje wskazówek jak być bardziej wytrwałym, efektywnym, skutecznym i w jaki sposób możemy zmieniać i kontrolować nawyki. Z tego zainteresowania bierze

się również duża dostępność na rynku wydawniczym takich książek jak: „Siła woli”, „Test Marshmallow”, „Upór” lub „Siła nawyku”. Wielu z nas chce udoskonalić siebie i własną pracę, chce zrobić coś szybciej (bez ociągania), lepiej, żyć łatwiej i w mniejszym stresie.

Co możemy zrobić, aby poradzić sobie z prokrastynacją jako zjawiskiem znanym praktycznie wszystkim ludziom, bo któż z nas niczego w życiu nie odroczył? W książce udzielam na to odpowiedzi, starając się wnikać w przyczyny powstawania prokrastynacji, jak i konkretne strategie, które możemy zastosować, aby coraz mniej odwlekać na potem. Staram się dokonywać tej odpowiedzi na prokrastynację językiem przystępnym, pisać o psychologii tak prosto, jak to tylko możliwe. Czytelnik będzie miał w czym wybierać, bowiem wspomnianych metod na pokonanie odwlekania jest w książce ponad 150. Są to nowe sposoby, inne niż w mojej poprzedniej książce „Pokonaj odwlekanie - rozwiń wytrwałość”.

Większość z tych metod opartych jest na znanych teoriach psychologicznych lub współczesnych badaniach. Kilka jest autorskimi pomysłami, wywiedzionymi z doświadczenia i praktyki. Zastosowanie naukowych sposobów zmniejszania skłonności do odkładania na później i tych, które wyrastają z doświadczenia poje-

dynczych osób nie jest niczym nowym - inspiracją do połączenia różnorodnych technik była zapomniana już nieco książka prof. Stanisława Miki „O różnych drogach samodoskonalenia”, która oprócz przykładowych naukowych metod na stres i inne trudności, łączyła również podejścia, które nie wywodziły się z naukowej psychologii (podejście filozoficzne, aforystyczne i inne). Ludzie w końcu od wieków próbowali się zmieniać. Podobnie postąpiono w tej książce, choć ogromną przewagę mają naukowe metody opisane przystępnym językiem. Jak to w psychologii bywa (a szczególnie terapii czy na warsztatach psychologicznych) zdarza się, że czasem nawet pacjent opracuje własną metodę na własny niepokój czy większą efektywność, która mu pomaga (a z czasem okazuje się, że i innym), dlaczego więc nie korzystać z takich źródeł?

Niniejsza publikacja, oprócz wnikania w przyczyny i sposoby oddziaływania na własną prokrastynację, zawiera również testy do autodiagnozy siebie, odwlekania szkolnego u naszych dzieci oraz coraz popularniejszego dzisiaj odwlekania snu. Ponadto zupełnie nowe jest podzielenie prokrastynacji na poszczególne sfery życia. Możemy odnaleźć tutaj sposoby na rozwiązanie, oprócz prokrastynacji ogólnej (czyli szeroko pojmowanej), problemu nawykowego odkładania na potem w za-

kresie ćwiczeń fizycznych i diety, pisania dokumentów (artykułów, prac zaliczeniowych, prac dyplomowych, książek), snu (tak prokrastynacja snu, to zupełnie nowe zjawisko), postanowień noworocznych. Dwa rozdziały poświęcone są emocjom i ich powiązaniu z odwlekaniem, a jeden nawiązuje także do koncepcji zarządzania czasem. Możemy odnaleźć także fragment specjalnie przygotowany dla rodziców i wychowawców, aby potrafili wychować dziecko, które działa zamiast odwlekać. Przedstawienie licznych zaleceń dotyczących odwlekania ogólnego, jak i w zakresie różnorodnych dziedzin życia (pisanie, sen, zdrowie fizyczne, wychowanie dzieci, postanowienia noworoczne), pozwoli prawdopodobnie (jeśli zastosujemy się do zaleceń) rozwiązać większość trudności w zakresie odkładania na potem, istotnie je zmniejszając.

Książka jest tak pomyślana, że możemy ją zacząć czytać także w innym miejscu niż od początku do końca. Można otworzyć ją losowo na wybranej strategii, na losowo wybranej stronie, przejść do interesującego nas rozdziału np. dotyczącym pisania publikacji lub prokrastynacji snu albo przeczytać klasycznie od deski do deski całość. Możemy też odnaleźć podsumowanie najlepszych strategii według prof. Timothy Pychyla – jednego z najlepszych współcześnie badaczy i popularyzatorów

rozwiązań dotyczących prokrastynacji – a dzięki temu zacząć pracę nad sobą szybciej, zanim przeczytamy całą książkę (dodatek „Szybki start”).

Mam nadzieję, że niniejsza książka będzie dla wielu z czytelników przydatnym podręcznikiem do własnej pracy nad zmniejszeniem odwlekania, pozwoli osiągać więcej, czuć się człowiekiem bardziej spełnionym, szczęśliwym i mniej zestresowanym. Pamiętajmy, że najważniejsze jest zrobienie pierwszego kroku, rozpoczęcie pracy, a potem często już jest z górki, bowiem gdy tylko zaczniemy, zmienia się nasze postrzeganie zadania (staje się mniej awersyjne), zmienia się postrzeganie siebie (odczuwamy większe poczucie kontroli), a także odczuwamy zadowolenie z postępu, a te pozytywne uczucia (zadowolenie), motywują nas dalej. Postęp (nawet drobny), napędza postęp! Zatem zacznijmy...





**Piotr Modzelewski** - psycholog, terapeuta, psychodietetyk. Posiada również wykształcenie pedagogiczne. Pracownik naukowy Akademii Pomorskiej w Słupsku. Autor książek pt. „**Wstań. Stres, lęk i depresja a styl życia**” oraz „**Pokonaj odwlekanie - Rozwiń wytrwałość**” i wielu publikacji z zakresu psychologii i pedagogiki. Udziela wsparcia psychologicznego ludziom doświadczającym depresji, lęków, kryzysów psychologicznych, jak i pracuje z osobami pokrzywdzonymi przestępstwem i przemocą. Prowadzi szkolenia i warsztaty rozwijające kompetencje miękkie. Organizował psychoedukacyjne spotkania z młodzieżą pt. „Niewidzialna depresja u młodzieży”.

„W trakcie czytania kolejnych rozdziałów „Prokrastynacja. Odłóż odkładanie na zawsze”, pojawia się przede wszystkim zrozumienie sensu odróżniania prokrastynacji od lenistwa. Jeżeli termin „lenistwo” jest zamykający na możliwość zmiany, termin prokrastynacja otwiera i na możliwość poszukiwania przyczyny, i na zmianę wzorca zachowań”

„Piotr Modzelewski w swojej książce pokazuje, że powodów odkładania na później jest naprawdę bardzo dużo i ważne przyjrzenie się im, może nam pomóc, w zmianie tego schematu. Zamiast stać w miejscu i czuć wyrzuty sumienia, że nie robimy tego, co naprawdę ważne, możemy odnaleźć autentyczną przyczynę naszego odkładania na później i ją przepracować”.

**dr Krystyna Bezubik, [www.PiszeBoChce.pl](http://www.PiszeBoChce.pl)**

„Książka podzielona jest na kolejne obszary związane z odwlekaniami. Prokrastynacja może bowiem dotyczyć wielu aspektów naszego codziennego życia. Może być związana z odwlekaniami wdrożenia zdrowego stylu życia, realizacją postanowień noworocznych, rozpoczęciem lub kontynuowaniem pisania pracy na studiach, wzięcia się za naukę, wypełnienia zeznania podatkowego czy wreszcie z przekładaniem pory zasypiania”.

„O wartości tej książki stanowi przedstawienie przez Autora naukowego dorobku dotyczącego zarówno samej prokrastynacji, jak i obszarów badań z nią powiązanych w sposób zrozumiały dla każdego Czytelnika zainteresowanego tematem”.

**Igor Rotberg - psycholog, terapeuta,  
autor projektu „Psychologia współczesna”**

## Psychologia Współczesna



 **eDoktor24.pl**

**GRYF24.pl**

[piotrmodzelewski.com.pl](http://piotrmodzelewski.com.pl)