

BĄDŹ SWOIM BFF I DZIAŁAJ

Na co dzień mierzymy się z różnymi zadaniami, stawiamy sobie cele, planujemy kiedy chcemy je osiągnąć, wiemy jakie działania przybliżą nas do ich realizacji. Bywa jednak, że na drodze staje nam prokrastynacja.

Prokrastynacja oznacza odwlekanie działania, mającego przynieść wymierny efekt, ważnego dla nas, co powoduje stres, wyrzuty sumienia, poczucie winy, ogranicza lub uniemożliwia osiągnięcie celu.

Prawie wszyscy ją znamy, mamy coś zrobić, nawet chcemy to zrobić a wręcz czasami musimy, bo goni nas termin... I nic się nie dzieje. Wypracowanie czeka na swoją kolej, wiedza z historii nie powiększyła się o żadną nową datę od tygodnia, klatka chomika zaczyna śmierdzieć, a na przygotowanie raportu do pracy z tygodnia zrobił się dzień. Znamy to, zaraz to zrobię, może później..., no najpóźniej jutro....

Szpecially teraz, kiedy siedzimy w domach, media trąbią o tym żeby mieć plan. Najlepiej trochę ćwiczyć, uczyć się, rozwijać pasje, które się zawiesiło, utrzymywać kontakty społeczne i trzymać się grafiku. Super, w idealnym świecie - tak, może i by zadziałało. Bywa jednak, że im więcej planów, tym większe odwlekanie. Pewnie znasz to uczucie zawiedzenia kiedy wieczorem spojrzysz kontem oka na niezrealizowaną listę zadań i myślisz sobie, ok. dzisiaj nie miałem siły, nie wyspałem się itp., ale jutro...

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość.

To nie Twoja wina! Tak działa Twój mózg.

W dużym skrócie, za prokrastynacje odpowiada tzw. gadzi mózg- impulsywny, instynktowy, rządny błyskawicznej gratyfikacji, do wykonania zadań musimy zaś uruchomić struktury mózgu racjonalne i świadome - odpowiedzialne za planowanie, wysiłek, umiejące odraczać nagrodę.

Jest parę technicznych sposobów jak sobie radzić z tym problemem, odsyłam do bardzo trafnych zestawień na stronach internetowych. (podane na dole strony)

Jest jednak coś, na czym warto się skupić z meta poziomu. Jest to postać pojawiająca się razem z negatywnymi emocjami, które niesie z sobą chęć wykonania działania – przedstawiam Wam:

wewnętrzny krytyk we własnej osobie.

To część nas, która mówi:

„nie dam rady”, „tego jest za dużo”, „to jest za trudne”, „nigdy tego nie zrobię”, „nic z tego nie zrozumie”, „jestem za głupi”, „inni zrobią to lepiej, okażą się gorszy”, „to i tak nie ma sensu”...

Siadając do jakiegoś działania, ba nawet myśląc o nim wewnętrzny krytyk zaczyna nadawać. Jeśli będziemy słuchać go automatycznie, nie zdając sobie nawet z tego sprawy wywoła w nas niechęć, wstyd, smutek, lęk, czyli wszystkie te bolesne emocje, z którymi nie chcemy mieć kontaktu.

Wtedy łatwo posłuchać impulsu: skrolować face, popatrzeć na memy, jeszcze jeden odcinek serialu, zajrzeć do lodówki- ach przyjemnie, napięcie opada, choć na chwilę nie słyszę tych strasznych rzeczy w głowie na swój temat.

Pułapka polega na tym, że na krótko.

Z kolejną próbą podjęcia działania, wewnętrzny krytyk zaczyna swoją melodię, i tak w kółko... a wypracowanie czeka, chomik chce uciec z klatki, raport nie zrobiony...

Co więcej, nie da się pozbyć wewnętrznego krytyka, nie da się go też przekonać do swoich racji. To silna, apodyktyczna, często wręcz dominująca część, która atawistycznie miała nas chronić przed zagrożeniem a teraz motywować do działania.

Zróbmy małe ćwiczenie:

Wyobraź sobie rzecz, która „nad Tobą wisi”, no nie możesz się za nią zabrać, mimo licznych podejść. Odwlekasz ją już od jakiegoś czasu. Co czujesz myśląc o niej? A teraz spróbuj się wsłuchać w pojawiający się głos. Co mówi? Jak brzmi? Może nawet wyobrazisz sobie jak wygląda. Co czujesz w kontakcie z nim i przede wszystkim odpowiedz sobie na pytanie czy jego komunikaty Cię mobilizują do działania?

Czy to co mówi sprawia, że chcesz podjąć ten trud i wziąć się do roboty?

Niech zgadnę, mówisz, że NIE. I masz rację, to nieprzyjemne doświadczenie, które nie zbliża Cię do osiągnięcia celu. To głos którego chcesz uniknąć, żeby nie czuć się źle.

Krytykujesz się, jesteś dla siebie surowy, nie patrzysz na okoliczności...

A co w takiej samej sytuacji powiedział byś swojemu BFF? Czy cisną Ci się na usta te same słowa?

I znowu odpowiedź brzmi NIE, racja ?

Gdyby Twój przyjaciel przyszedł do Ciebie z problemem, że nie może się zmusić do napisania wypracowania, co byś powiedział? Jakim tonem? Z empatią? Zrozumieniem? Czy dodałbyś, że to ważne, a może zapytał czego by potrzebował, jak mu pomóc i stworzył plan.

I to jest rozwiązanie, stań się swoim BFF – dobrym, rozumiejącym, nie pobłażliwym ale wyrozumiałym, mającym ten sam cel, towarzyszem. Czujesz różnicę w emocjach. Nie musisz już udowadniać swojemu wewnętrznemu krytykowi swojej wartości, teraz jesteś w gotowości do pomocy swojemu przyjacielowi.

BFF- z języka angielskiego Best Friend Forever czyli najlepszy przyjaciel na zawsze

<https://mojapsychologia.pl/>

<https://www.imcoach.pl/>

<https://klosinski.net/>

autor: KaFi