**Zadania, które codziennie odwlekamy**

**Wielu z nas, myśląc o swojej bliższej lub nieco dalszej przyszłości, plany ma na ogół ambitne. Podejmujemy wiele postanowień, które dotyczą zarówno sfery prywatnej, jak i zawodowej. Kłopot w tym, że dużej części owych zamierzeń nigdy nie udaje nam się wdrożyć w życie. Warto zastanowić się, co może być głównym powodem takiego stanu rzeczy i jak w łatwy sposób przejść od myśli do czynu.**

Reakcje na brak realizacji nieustannie odwlekanych czynności bywają skrajnie różne. Jedni obwiniają przede wszystkim siebie i swoje lenistwo, inni zaś szukają wymówek i usprawiedliwień w postaci braku czasu, niesprzyjającego otoczenia czy niedogodnego momentu.

Żadna z tych dróg nie przybliża nas jednak do rozwiązania problemu. Zamiast tracić więc niepotrzebnie czas i energię, należałoby spojrzeć na całą sprawę z dystansu i spróbować zdefiniować powody, dla których nadal stoimy w miejscu.

**Podejmij konkretną decyzję**

- W większości przypadków za brakiem aktywności stoi brak konkretnej decyzji. Niezależnie od tego, za co się zabieramy, do sukcesu nie wystarczy bowiem samo postanowienie. Równie istotny jest pierwszy krok, za którym będą mogły pójść kolejne – wyjaśnia Grzegorz Frątczak, [trener zarządzania czasem](http://www.ceosolutions.pl/) i coach w dziedzinie zmiany złych nawyków.

Określenie celu ogólnego jest oczywiście niezwykle ważne. W ten sposób nasze działania zyskują kierunek, a my sami w każdej chwili możemy łatwo sprawdzić, czy nadal pozostajemy na wybranej drodze. Nie można jednak przy tym zapominać o czymś z pozoru znacznie prostszym, czyli o mocno osadzonej w codziennych realiach decyzji.

- Wyobraźmy sobie sytuację: uznaliśmy, że najwyższy czas opróżnić naszą szafę ze starych, już od dawna nie noszonych ubrań. Za tym postanowieniem powinno iść jeszcze kolejne dotyczące tego, co z nimi zrobimy – na koniec miesiąca przekażemy je potrzebującym lub też w piątek o godzinie 20 wyrzucimy do śmieci – podpowiada specjalista zarządzania czasem.

**Odrób pracę domową**

Drugim, często występującym powodem odwlekania realizacji któregoś z naszych zamierzeń jest brak wiedzy potrzebnej do działania. Nigdy nie postawimy choćby pierwszego kroku, jeśli najzwyczajniej w świecie nie wiemy, co mamy robić.

Podstawą będzie zatem kompletne zapoznanie się z całym tematem. Nie uda nam się np. zmienić modelu biznesowego swojej firmy, jeśli nie będziemy wiedzieli, czym charakteryzują się poszczególne sposoby funkcjonowania przedsiębiorstw oraz które z nich mają szansę sprawdzić się w naszym przypadku.

- Bez choćby próby zgłębienia zagadnienia, wokół którego się poruszamy, realizację ambitnego planu będziemy odkładać w nieskończoność, nie mając przy tym świadomości, dlaczego tak się dzieje – dodaje Grzegorz Frątczak.

**Mądrze planuj swój czas**

Mało kto zdaje sobie sprawę, że przyczyną braku aktywności może być także nieumiejętne projektowanie swojego czasu. Każda czynność podejmowana w ciągu dnia powinna bowiem pozostawać w zgodzie z naszym naturalnym rytmem dobowym.

Fatalnym pomysłem będzie chociażby planowanie działań wymagających wysokiej koncentracji i dużych pokładów kreatywności na popołudnie. Po obiedzie przeważnie notujemy znaczny spadek energii, czas ten warto więc przeznaczyć na mniej obciążające zadania, niż tworzenie nowej oferty handlowej.

Próba zmuszenia się do intelektualnego wysiłku w tym wypadku i tak prawdopodobnie skończy się frustrującym niepowodzeniem. Co innego, gdy zajmiemy się tym z samego rana, kilka chwil po przyjściu do biura – nawet nie zauważymy kiedy od dawna odkładana praca została wykonana.

**Zrób, oddeleguj albo wykreśl**

Stojące przed nami zadania zawsze należy też prawidłowo ocenić. Warto zadać sobie pytanie: co tak naprawdę się stanie, jeśli dana rzecz nie zostanie zrealizowana?

Odpowiedź wskaże nam w tym wypadku nasz pierwszy krok, gdyż albo będziemy musieli „wziąć się w garść” i zacząć działać, przekazać ten obowiązek innemu pracownikowi lub zwyczajnie o nim… zapomnieć.

- W praktyce każde z tych rozwiązań przybliży nas do ostatecznego sukcesu: przestaniemy myśleć i po prostu wykonamy to, co do nas należy, oddelegujemy problem znajdując swoje zastępstwo albo zrezygnujemy z danej aktywności i pozbawieni psychicznego obciążenia pójdziemy do przodu – mówi przedstawiciel CEO Solutions.

**Dziel na racjonalne etapy**

Z całą pewnością warto też wyrobić sobie nawyk dzielenia dużych i przytłaczających zadań na znacznie mniejsze, możliwe do zrealizowania etapy. Często bowiem nie działamy dlatego, że stojące przed nami wyzwanie znacznie przekracza nasze siły.

Małe, prostsze czynności wykonujemy zdecydowanie chętniej, niż ogromne i trudne projekty. Określając pierwszy krok należy więc wybrać choćby najdrobniejszy element, którego realizacja nie będzie skomplikowana czy czasochłonna. Jak już wiemy, za tą konkretną decyzją szybko pójdą kolejne, a całe przedsięwzięcie okaże się prostsze, niż początkowo zakładaliśmy.