

„Jak“ se prokrastinace děje ..



Běžně prokrastinujeme věci, ze kterých máme nepříjemný pocit. Když uvažujeme nad něčím co nemáme /neděláme až tak moc rádi, aktivuje se v mozku centrum pro bolest .. tím pádem okamžitě zaměříme svoji pozornost a svoje myšlenky odlišným směrem. Směrem, který nám působí více potěšení. Je to přirozená reakce – nevědomá mysl nás vždy bude směřovat pryč od bolesti a blíže k potěšení.

Prokrastinace neznamena být líný. Odkládání a neakčnost je mnohdy zapříčiněna podvědomým stavem úzkosti, strachem z neúspěchu či strachem z úspěchu a nebo perfekcionismem v negativní rovině.

Typ prokrastinace 1.

„Ještě vše není dostatečně připraveno.“ To co tvoříte – to kam chcete směřovat a nebo Váš projekt – stále ještě není dostatečně připraven /nastaven

Pokud jste tento typ, můžete rezonovat s:

"Cítím velký tlak, když mám něco udělat /dokončit .. Necítím se ještě připraven(a). Nemám všechny informace, které bych potřeboval(a). Cítím se zaseknut(a) na místě a nevím, kde začít. A nejhůřší ze všeho, cítím se provinile, že to nemohu udělat."

Řešení: adresujte s EFT bloky, které vás drží na místě a podporují vaší ne-motivovanost. Jaký pocit máte z toho, že prokrastinujete?

Typ prokrastinace 2.

„Strach z neúspěchu.“

Pokud jste tento typ, můžete rezonovat s:

"Opravdu chci začít psát knihu! Mám skvělý nápad, ale nemohu začít. Co když se lidem nebudu zamlouvat /líbit a nikdo si moji knihu /můj produkt nekoupí? Nemyslím si, že tomuto mohu a dokážu čelit .. a tudíž je pro mne jednodušší a bezpečnější, zůstat tam kde jsem, ve své bezpečné zóně, ve svých zajetých, rutinních kolejkách."

Řešení: adresujte s EFT své strachy z odmítnutí, strach z neúspěchu a také strach z kritiky.

Typ prokrastinace 3.

„Strach z úspěchu.“

Pokud jste tento typ, můžete rezonovat s:

"Opravdu chci propagaci, abych se stal(a) manažerem /získal(a) v práci lepší pozici, ale když začnu dělat více práce, pak zastíním všechny ostatní a učiním ze sebe špatného člověka .. a ztratím přátelství svých kolegů .. A nebo: když dosáhnu něčeho čeho ostatní ne, pak po mě všichni budou něco chtít - pomoc , radu atd. Je pro mne tedy lepší nevystupovat z davu a nezískat ocenění své práce /svých výsledků."

Řešení: adresujte s EFT svůj strach vystoupit z řady /z davu, strach být nejlepší verzí sebe sama, strach z toho, že vás nebudou mít rádi - nebudete mezi ostatní zapadat. Kdy a proč jste se naučili, že máte mít strach projevit svůj talent?

Typ prokrastinace 4.

„Jsem (a chci být) rebel.“

Pokud jste tento typ, můžete rezonovat s:

"Moji nadřizení jsou přehnaně úzkoprsí .. a přitom ani neví, jak dělat věci správně. Chystám se to udělat svým způsobem. Kromě toho jsem mnohem více tvůrčí a akčnější, když nejsem omezován(a) termíny. Pokud chtějí dobrou práci, prostě musí počkat, až budu připraven(a) a budu to mít zorganizované podle sebe."

Řešení: adresujte s EFT svoji potřebu bojovat s autoritou; potřebu nevycházet s lidmi, protože to má být o vás a ne o vzájemné spolupráci. Svoje pocity nedocenění a neuznání vašich schopností jako výjimečných. Svůj strach a neodhodlanost „rozhoupat loďku“ a postavit se za sebe ve smyslu - pracuji pro sebe a za sebe, bez nadřizených.

Ve druhé fázi se s EFT soustředte na nalezení /odkrytí v sobě, zdravějšího vzorce projevení vnitřní síly.

Další EFT nastavení, která vám s prokrastinací pomohou:

- I přestože na sebe nechci upozorňovat .. nechci, aby ostatní věděli jak dobrý(á) jsem a mám k tomu své důvody ..
- I přestože musím být perfektní, nic jiného není přípustné ..
- I přestože jsem přesvědčen(a), že jsem jiný(á) .. nerozumím si názorově s ostatními a nechci se s nimi ani ztotožňovat ..
- I přestože mám pocit, že neustále jen něco musím, mám jen samé povinnosti a žádnou radost ..
- I přestože toho na mne je prostě moc .. a nemá to konce, stále jsem zahlcen(a) a neumím si to zorganizovat, nejsem ten typ ...