



Neil Fiore

Snadná cesta z prokrastinace

Jak přestat odkládat úkoly



Neil Fiore

Snadná cesta z prokrastinace

Jak přestat odkládat úkoly



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Neil Fiore, Ph.D.

Snadná cesta z prokrastinace

Jak přestat odkládat úkoly

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy Neila Fioreho *The Now Habit – A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play*, vydaného nakladatelstvím Jeremy P. Tarcher/Penguin, členem Penguin Group (USA) LLC, New York, 2007.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company

© 1989, 2007 by Neil A. Fiore

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5450. publikaci

Překlad Andrea Patrasová

Odpovědný redaktor Štěpán Böhm

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2014

Druhé anglické vydání, New York 2007

Výtisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5083-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9123-4 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9124-1 (ve formátu EPUB)

OBSAH

O AUTOROVÍ	9
PODĚKOVÁNÍ	10
PŘEDMLUVA K NOVÉMU VYDÁNÍ	11
ÚVOD	15
Od prokrastinace k výkonu	16
Nový pohled na prokrastinaci	17
Jak neodkládat život	19
Očekávejte zázračné změny	22
1. PROČ PROKRASTINUJEME	25
VAROVNÉ SIGNÁLY PROKRASTINACE	25
POZITIVNÍ POHLED NA ČLOVĚKA	28
SÁM SOBĚ NEJVĚTŠÍM KRITIKEM	30
PROKRASTINOVAT SE VYPLÁČÍ	36
Prokrastinace může být vyjádřením zlosti	39
Prokrastinací se často bráníme strachu ze selhání	41
Prokrastinace nám často pomáhá vyhnout se strachu z úspěchu	44
2. JAK PROKRASTINUJEME	51
ZJISTĚTE, JAK TRÁVÍTE ČAS	51
PROKRASTINAČNÍ DENÍK	57
PRVNÍ VELKÝ KROK K ÚSPĚCHU: NAVOZENÍ POCITU BEZPEČÍ	63
PROKRASTINACE A ÚZKOST V PĚTI FÁZÍCH	66
3. JAK VÉST VNITŘNÍ DIALOG	71
KONTRAPRODUKTIVNÍ SDĚLENÍ	72
„MUSÍM“ – SPOUŠTĚČ STRESU	73
„MĚL BYCH“ – SPOUŠTĚČ DEPRESE	76

SÍLA VOLBY	78
OD ODPORU K ODHODLÁNÍ	80
UMĚT ŘÍCI NE	82
PĚT VNITŘNÍCH PŘESVĚDČENÍ, KTERÝMI SE PROKRASTINÁTOŘI LÍŠÍ OD VÝKONNÝCH A ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ	84
1. Negativní myšlenka „Musím“	84
2. Negativní myšlenka „Musím to dokončit“	85
3. Negativní myšlenka „Ten projekt je tak velký a důležitý“	85
4. Negativní myšlenka „Musím být dokonalý“	86
5. Negativní myšlenka „Na zábavu nemám čas“	88
 4. ZÁBAVA BEZ VÝČITEK, KVALITNĚ ODVEDENÁ PRÁCE	91
JAK DŮLEŽITÉ JE MÍTI VOLNO	93
POZITIVNÍ SEBEMOTIVACE	97
OD ZÁBAVY BEZ VÝČITEK KE KVALITNĚ ODVEDENÉ PRÁCI	103
 5. KDYŽ SE NÁM NEDAŘÍ ZAČÍT	107
TROJICE NEJVĚTŠÍCH PŘEKÁŽEK	108
Nástroj č. 1: Krokové myšlení a zpětný kalendář	109
Nástroj č. 2: Práce s obavami	115
Nástroj č. 3: Opakovaný start	121
Každý začátek je dobrý začátek	128
 6. ANTIROZVRH	129
I ÚSPĚŠNÍ LIDÉ POTŘEBUJÍ SYSTÉM	131
OBRÁCENÁ PSYCHOLOGIE	134
JAK POUŽÍVAT ANTIROZVRH	137
PŘÍZPŮSOBTE SI SVŮJ ANTIROZVRH	150
 7. ZAŽIJTE FLOW	155
VYUŽIJTE LÉPE SVÉ MOZKOVÉ KAPACITY	157
JE TO JEN VÁŠ PRVNÍ KONCEPT	159
NAUČTE SE SOUSTŘEDIT	160
FOCUSING	162

RELAXAČNÍ CVIČENÍ	166
ZAŘAĎTE FLOW DO SVÉHO PROGRAMU	168
8. UMEJTE SI CESTU K ÚSPĚCHU	173
NACVIČTE SI ZDOLÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK	174
ODOLNOST A VYTRVALOST	176
Odolnost	176
Vytrvalost	180
NENECHTE SE ROZPTYLOVAT	182
MENTÁLNÍ NÁCVIK A MENTÁLNÍ PROGRAMOVÁNÍ	186
EFEKTIVNÍ STANOVOVÁNÍ CÍLŮ	188
Vyhnete se překážkám	190
9. PROKRASTINÁTOŘI V NAŠEM ŽIVOTĚ	195
PROKRASTINUJÍCÍ PODŘÍZENÍ	196
LOAJALITA, NEBO POSLUŠNOST	198
Vyžadování poslušnosti	198
Výzva ke spolupráci	199
DŮRAZ KLAĎTE NA ZAPOČETÍ PRÁCE, NIKOLI NA JEJÍ DOKONČENÍ	200
Důraz na dokončení úkolu	200
Dávejte jasné pokyny, čím začít	201
ROZDÁVAT KRITIKU, NEBO DOSTÁVAT VÝSLEDKY	203
Kritika	203
Pochvala	204
Výzva ke zlepšení	204
Jasně deklarujte priority	206
Buďte rozhodní	206
Buďte spravedliví a často odměňujte	207
Poskytujte konstruktivní zpětnou vazbu	207
ŽIVOT S PROKRASTINÁTOŘEM	208
SLOVO ZÁVĚREM	213
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	215

Tuto knihu věnuji všem těm, kdo s odvahou a vytrvalostí hledají způsob, jak se zbavit onoho ubíjejícího problému jménem prokrastinace. Je určena těm, kteří si s sebou na cestě za pomocí nesou zadupané sebevědomí, touhu zachránit část sebe samých a přesvědčení, že mají společnosti čím přispět. Především ji však věnuji Elizabeth.

O AUTOROVÍ

Neil A. Fiore, Ph.D., je poradcem v oblasti managementu a akreditovaným psychologem se soukromou praxí v kalifornském Berkeley. Pracoval jako psycholog na Kalifornské univerzitě v Berkeley a jako poradce pro průmyslové, zdravotnické a vzdělávací instituce. Publikoval v periodických *The New England Journal of Medicine*, *Science Digest* a *Boardroom Reports*, byl hostem mnoha rozhlasových a televizních pořadů po celých Spojených státech. Dr. Fiore je všeobecně považován za odborníka v oblasti psychologie zdraví, optimálního výkonu, hypnózy a zvládání stresu.

Jakožto psycholog a autor úspěšných knih o prokrastinaci pomohl Dr. Neil Fiore tisícům svých klientů k větší produktivitě a optimálnímu výkonu. Jako kouč spolupracoval kupříkladu se společnostmi Bechtel, AT&T či Levi Strauss. Publikoval v mnoha oborových periodických, včetně *The New England Journal of Medicine*, a přispíval také do časopisů *Psychology Today*, *Fitness*, *Entrepreneur* a dalších časopisů pro laickou veřejnost. Neil Fiore získal bakalářský titul v oboru ekonomie a je doktorem psychologie. Žije v Kalifornii.

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha vznikla v důsledku mých potíží s prokrastinací, motivací a kreativitou, z velké části však staví na zkušenostech tisíců klientů mé koučovací a terapeutické praxe a účastníků mých seminářů, kteří se mi svěřovali se svými potížemi i úspěchy. Těmto odvážným mužům a ženám, kteří se opakovaně postavili svému strachu a našli v sobě sílu začít znova, chci za jejich přínos poděkovat. Jména, povolání a okolnosti jsou v jejich vyprávěních z důvodu ochrany soukromí změněna.

Chci také poděkovat své rodině a přátelům za neutuchající podporu, lásku a spoustu příležitostí k tomu, abych si s nimi vychutnal zábavu i dobré jídlo. Zvláštní poděkování patří pracovníkům poradenského centra Kalifornské univerzity v Berkeley za poskytování mnohaleté podpory. Děkuji také Jeremymu P. Tarcherovi, který měl důvěru v ranou, předběžnou verzi rukopisu a věřil v realizaci této knihy. Svým agentům děkuji za pomoc a udělené rady. Jsem také velmi vděčný přátelům, kteří si přečetli pracovní verzi této knihy a přispěli konstruktivními připomínkami, zejména pak oceňuji pomoc Jayne Walkerové a Harriet Whitmanové Leeové. Chci také vyzdvihnout editační schopnosti a moudré rady Hanka Stinea a podnětné nápady Janice Gallagherové, kteří velkou měrou přispěli k výsledné podobě této knihy.

PŘEDMLUVA K NOVÉMU VYDÁNÍ

Je tomu již téměř dvacet let, co kniha *The Now Habit – Snadná cesta z prokrastinace* vyšla v originále poprvé, a třicet let, co jsem začal rozvíjet a zkoušet strategie pro odstranění překážek na cestě k přirozené motivaci a optimální produktivitě: „**antirozvrh**“, který umožňuje bez pocitu viny začlenit do denního programu zábavu, a kladení důrazu nikoli na dokončení úkolu, ale na jeho zahájení.

Během těchto dlouhých let jsem jakožto kouč a terapeut na svých seminářích i při soukromých sezeních pomáhal svým klientům překonávat prokrastinaci v těch nejúpornějších podobách. Opakovaně se mi potvrzovalo, že k úspěchu ve většině případů postačí vrátit se k základním myšlenkám knihy *Snadná cesta z prokrastinace*, tedy vytvořit si reverzní harmonogram, naučit se nepřerušovaně pracovat po dobu patnácti až třiceti minut a věnovat se focusingu a cvičením k navození flow neboli stavu plynutí. Metody popsané v této knize tedy prověřil sám čas.

V tomto doplněném vydání jsem zdokonalil a objasnil některé koncepty a cvičení, základní poselství knihy nicméně zůstává neměnné:

Prokrastinace je zvyk, který si vytváříme, abychom se vyhnuli úzkosti ze zahájení či dokončení práce. Je to náš poněkud nešťastný způsob, jak se vypořádat s úkoly, které nás nudí nebo zmáhají. Použijeme-li ke zmírnění úzkosti, obav a pochybností o sobě samých strategií uvedených v této knize, podaří se nám přestat používat prokrastinace jakožto úniku, zdvojnásobit výkonnost a často také příjem. Jakmile se naučíme pracovat výkonně, ve stavu plynutí či

takzvané zóně, a lépe využívat schopností našich mozkových buněk, budeme mít méně důvodů vyhýbat se důležitým úkolům s nejvyšší prioritou.

Kniha *Snadná cesta z prokrastinace* vás zbaví pocitu studu a výčitek a přiměje vás, abyste převzali kontrolu nad vlastním životem. Uvědomíte-li si své vyspělejší a posílenější já, osvobodíte se od vnitřního souboje mezi pocitem povinnosti a neochotou pustit se do práce. Začnete jednat na základě vůle, oné funkce, jež řídí vyšší mozkovou činnost a jež se stane základem vaší nové identity produktivního člověka.

Díky cvičením z této knihy na sebe přestanete pohlížet jako na prokrastinátoři zavalené nepřehlednou spoustou povinností, a rozetnete tak začarovaný kruh prokrastinování. Začnete se cítit jako mistři bojových umění či špičkoví atleti, kteří umějí potlačit rozptylující myšlenky a soustředit veškerou pozornost na výkon v přítomném okamžiku. **Není třeba čekat, až získáte sebejistotu, motivaci nebo všechny informace; můžete začít hned a uvidíte, jaké změny vám tyto techniky přinesou.** Zakusíte náhlý pocit poznání, který je základem kreativity.

Od roku 1989, kdy kniha *Snadná cesta z prokrastinace* spatřila světlo světa poprvé, se mnohé změnilo. K nepřehledné řadě lákadel, která nás mohou odvést od našeho předsevzetí pustit se do důležitého úkolu, jenž může změnit náš život, se přidalo brouzdání po internetu, chatování, mailování a používání mobilních telefonů. Díky tomu, že tyto nové technologie nabízejí okamžitou odezvu, získávají nekalou konkurenční výhodu nad činnostmi, za které nebudeme odměněni dříve, než na konci měsíce nebo – jak je tomu v případě dokončení studií, napsání knihy nebo učení se hře na klavír — dříve než za jeden až čtyři roky usilovné práce. O důvod více pro to, abychom využili nástrojů, které tato kniha nabízí.

Čtenáři knihy *Snadná cesta z prokrastinace* se na mě také začali obracet s žádostí, abych je naučil, jak těchto strategií využít na vedoucích pozicích a v osobním i pracovním životě. To mi pomohlo ještě hlouběji pochopit, co lidé potřebují k tomu, aby se pro ně tato kniha stala

mocným nástrojem, díky němuž se z prokrastinátora (či přetíženého workoholika) promění ve výkonného a produktivního jedince, který chce dosáhnout lepšího vyvážení pracovního a soukromého života.

My všichni potřebujeme nalézt strategie a techniky k tomu, abychom byli ušetřeni bolesti, s níž se mi svěřují mnozí z mých klientů: bolesti, kterou pocítí, když si s koncem každého dalšího dne a týdne pomyslí: „Těm nejdůležitějším úkolům jsem se vůbec nevěnoval. Pracoval jsem a byl jsem v jednom kole, ale čeho jsem skutečně dosáhl?“ Tento pocit je stále rozšířenější, neboť stále více lidí propadá **workoholismu** (jenž je druhou stranou prokrastinace) a přisuzují tak každé činnosti vysokou prioritu, zatímco oněm několika málo skutečně důležitým úkolům, které přispívají k základní spokojenosti a dobrému pocitu ze smysluplné činnosti, se vyhýbají.

V důsledku změn v dnešním pracovním prostředí, jako je propouštění, snižování nákladů a omezení výroby, vykonávají mnozí z nás práci, kterou kdysi prováděli dva nebo tři lidé, a další z nás začínají sami podnikat. Cítíme se přetíženi a vyhořelí, což je zcela pochopitelné. A to je dalším důvodem pro to, abychom se naučili soustředit a pracovat ve stavu „flow“ (viz sedmá kapitola) a pokusili se zachovat **rovnováhu mezi pracovním a osobním životem**, která je základním východiskem pro strategie popsané v této knize. Poznatky, které v posledních dvaceti letech přinesl výzkum Národního institutu zdraví, a taktéž bádání v oblasti neuropsychologie a behaviorální medicíny dosvědčují, že k vítězství nad zlozvyky postačí učinit několik jednoduchých kroků. Tato zjištění jsou potvrzením hlavních konceptů knihy, týkajících se znalostí **kde a kdy začít pracovat na důležitém projektu a jak nahradit prokrastinaci zdravými návyky výkonných lidí**. Zdá se, že kniha *Snadná cesta z prokrastinace* předběhla svou dobu.

Dnes jsem více než kdy dříve přesvědčen o tom, že její další vydání a překlad do dalších jazyků může pomoci nové generaci čtenářů vymanit se ze zlozvyku prokrastinace a uvědomit si svou přirozenou motivovanost a výkonnost.

ÚVOD

„Člověk je považován za příliš nízkého tvora [...] [lidé ovšem mají] ducha, jemuž je vlastní [...] potřeba zodpovědnosti, tvůrčí činnosti, cti, spravedlnosti a smysluplné činnosti, vykonávané pokud možno co nejlépe.“

ABRAHAM H. MASLOW, EUPSYCHIAN MANAGEMENT

Ať už jste specialistou ve svém oboru, podnikatelem, pracovníkem středního managementu, spisovatelem nebo studentem, který chce překonat potíže s prokrastinací – nebo jen jednoduše chcete být úspěšnější v dokončování náročných projektů – tento strategický plán vám k tomu dopomůže. Jestliže si dokážete dobře zorganizovat práci na rozsáhlých projektech, avšak zjišťujete, že zanedbáváte drobné, ale nezbytné každodenní povinnosti, pomůže vám tato kniha k tomu, abyste si určili priority, začali pracovat i na těchto úkolech a také je dokončili. Jste-li odborníkem, v jehož nabitém rozvrhu se nenajde chvilka pro odpovědek, umožní vám systém, který tato kniha přináší, bez pocitů viny začlenit do života zábavu a zároveň zlepšit výkonnost a kvalitu odvedené práce.

Trpíte-li příliš silným strachem a psychickými bloky, kdykoli čelíte tlaku na podání výkonu, ukáže vám tato kniha, jak tento počáteční strach přemoci a pustit se do práce. Naučí vás vést posilující vnitřní dialog, jenž vede k zodpovědným rozhodnutím, a zároveň se naučíte vyhýbat myšlenkám jako „měl bych“ či „musím“, které vypovídají o vaší rozpolcenosti.

Typický prokrastinátor je s většinou pracovních úkolů hotov včas, avšak tlak, který vzniká při snaze **stihnout práci na poslední chvíli**, vyvolává zbytečnou úzkost a snižuje kvalitu konečného výsledku. Prokrastinace je problém, s nímž se v některé z oblastí života potýká každý z nás, ať už se jedná o vedení účetnictví, přípravu složitého soudního spisu či vymalování nepoužívaného pokoje, zkrátka cokoli, co jsme odložili ve prospěch naléhavějších nebo příjemnějších činností. V životě každého z nás jsou cíle a úkoly, které se snažíme odkládat – nebo se jim zcela vyhnout.

Od prokrastinace k výkonu

Zvyk prokrastinovat nás lapí do začarovaného kruhu: cítíme se přetíženi, pod tlakem, obáváme se nezdaru, a proto se snažíme ještě víc a pracujeme ještě déle, abychom se následně cítili roztrpčení, ztratili motivaci a začali prokrastinovat. Celý cyklus začíná pocitem, že stojíme před nezvládnutelným úkolem, a končí snahou o únik skrze prokrastinaci. Avšak dokud jsme v zajetí tohoto cyklu, není skutečného úniku. Nemůžeme se ani těšit z obnovy tělesných a tvůrčích sil, které přináší naplno a bez výčitek vychutnaný odpočinek. Jakýkoli čas, který věnujeme zábavě – a dokonce i čas strávený příjemnějšími povinnostmi – nám náhle připadá jako zoufalý únik před tím, co bychom měli dělat. **Prokrastinace**, která negativně ovlivňuje způsob, jakým pohlížíme na práci, volný čas, sebe samé i naše šance na úspěch, **se tak stává součástí naší osobnosti**.

Namísto setrvávání v tomto začarovaném kruhu však můžeme raději rozvíjet strategie, které přináší tato kniha: schopnost oprostít se od nízkého sebevědomí, obav z neúspěchu i strachu z nezvládnutí úkolu, a soustředit se na to, co můžeme začít hned. Uvedené techniky a strategie vám umožní považovat se za úspěšné a výkonné jedince, cítit se tak a také tak jednat.

Nový pohled na prokrastinaci

Populárně psychologickým teoriím o tom, proč lidé prokrastinují, jsou věnovány desítky knih. Tyto knihy prohlubují naše výčitky, neboť nás označují dalšími negativními nálepkami, kladou ještě větší požadavky na kázeň a organizovanost a naznačují tak, že jsme lenoši. Avšak mezi pouhým pojmenováním problému a nabídnutím uceleného systému, který nám umožní nápravu, je velký rozdíl. Lidé, kteří celé roky odkládají uskutečňování důležitých životních cílů, jsou již v sebekritice přeborníky. **K překonání překážek a dosažení vytčených cílů ve skutečnosti potřebují konstruktivní, praktické techniky.**

Některé knihy nabízejí obvyklé rady jako „rozdělte si práci na menší úseky“ nebo „stanovte si priority.“ To však již dobře víme. Dostalo se nám náležitých rad, máme potřebné znalosti – a možná jsme za ně i draze zaplatili. Tyto rady jsou ovšem k ničemu, neboť jejich autorům uniká to nejdůležitější: kdyby to bylo tak snadné, už dávno bychom se jimi řídili.

Lidé neprokrastinují proto, aby dělali potíže, nebo proto, že by byli nerozumní. Prokrastinují proto, že vzhledem k tomu, jak moc se cítí ohroženi kritikou, neúspěchem a vlastním perfekcionismem, se prokrastinace zdá být rozumnou volbou.

K překonání prokrastinace je třeba, abychom na lidskou povahu nahlíželi pozitivně. Díky odhodlání a zvědavosti, které jsou člověku vlastní, jsme vyměnili jeskyně za teplo domova a chůzi po čtyřech za nebezpečnější vzpřímený postoj. Naše přirozenost nás pudí k tomu, co Maslow nazývá „potřebou smysluplné práce, zodpovědnosti a tvůrčí činnosti“. Jestliže těchto vlastností dokážeme využít ve svůj prospěch, zmírní se naše obavy, které jsou příčinou prokrastinace, a otevrou se nám zcela nové obzory lidských možností.

V této knize vycházím ze skutečnosti, že se v životě každého z nás vyskytují určité volnočasové a další činnosti, do kterých se pouštíme

bez váhání. Nejsme tedy jen „prokrastinátoři“. Neprokrastinujeme dvacet čtyři hodin denně. Kdykoli obrátíme pozornost k činnostem, které máme v oblíbě – těm, které podporují naši spontánnost, motivaci a zvědavost – uvědomujeme si, že nejsme jen pouhými prokrastinátoři, pouhými lenochy. Díky této zkušenosti se můžeme začít zbavovat nálepek prokrastinátora a opět pocítit onu **člověku vlastní touhu tvořit a být přínosem**.

Jestliže jsme se v dětství naučili spojovat si práci s námahou a potupou, může se stát, že sotva se pustíme do nepříjemného nebo hrozivě vyhlížejícího úkolu, ožijí naše vzpomínky na kritiku, a to nejen tu, která přišla ze strany našich současných nadřízených, ale také od rodičů, dřívějších šéfů a učitelů. Kdykoli přemýšlíme o práci na úkolu, pro který se cítíme nedostateční, probublá do našeho vědomí každá doposud skrytá nejistota. Určité aktivity v nás vyvolávají sklíčenost, roztrpčenost, trýzeň a strach ze selhání, a když se nám zdá, že se takových činností vyskytuje v našem životě příliš mnoho, je to, jako kdybychom jeli se sešlápnutou brzdou; ztratili jsme motivaci a pochybujeme o tom, zda se vůbec dokážeme přinutit k činu. V takovém okamžiku nám všechna sebekritika připadá oprávněná a my se pravděpodobně považujeme za věčné prokrastinátoři — někoho, kdo je tváří v tvář určitým úkolům navždy odsouzen zakoušet úzkost a výčitky svědomí.

Abychom se zbavili zvyku prokrastinovat a stali se výkonnými jedinci, musíme **nejprve nově vymezit pojem prokrastinace a dopracovat se k novému pohledu** na to, jak a proč se k ní uchylujeme. **Prokrastinace není příčinou našich potíží s dokončováním úkolů; je snahou vyrovnat se s nejrůznějšími hlubšími problémy**, včetně nízkého sebevědomí, perfekcionismu, strachu ze selhání i úspěchu, nerozhodnosti, nerovnováhy mezi prací a volným časem, neefektivního stanovování cílů a negativního pohledu na práci i sebe samé.

Abychom se tedy zvyku prokrastinovat zcela zbavili, je třeba se vypořádat s hlubšími nenaplněnými potřebami, které jsou příčinou našeho

úniku. Program, který tato kniha předkládá, začíná předefinováním prokrastinace:

Prokrastinace je mechanismem, kterým se vypořádáváme s úzkostí spojenou s rozhodováním nebo se započítím a dokončením úkolu.

Z této definice vyplývá, že k prokrastinaci jsou nejnáchylnější ti z nás, kteří se nejvíce obávají kritiky, nezdaru, obtíží se zahájením práce a ztráty příležitostí, které s sebou nese rozhodnutí věnovat se jedinému projektu.

Jak neodkládat život

Rady jako „jednoduše to udělej“, „musíš se víc snažit“ a „potřebuješ řád“ staví na staré definici: „Vaším problémem je prokrastinace. Kdybyste zkrátka nebyli tak líní, udělali byste to.“ Rodiče, učitelé, autoři knih o prokrastinaci a přátelé ještě v dobré víře přisadí: „Tohle je opravdu náročný úkol. Budeš muset pořádně zabrat. Žádné skopičiny. Žádní kamarádi, žádné volno, než budeš hotov.“ Tím nám říkají: „Život je trudný a těžký. Na zábavu není čas. Práci nenávidí každý, avšak vyhnout se jí nelze.“ Tento překonaný pohled na život a práci připomíná ono woodyallenovské „život je plný [...] utrpení a uteče příliš rychle“ či přesvědčení puritánů, že „život není žádné perličko... je třeba naučit se sebekázní“.

Tento program vychází z **pozitivnějšího pojetí** života, práce, lidského potenciálu a prokrastinace, jež je spíše v souladu s pozitivní psychologií Abrahama Maslowa než s učením Sigmunda Freuda. Je mu vlastní větší víra v člověka, a protože nám pomáhá uvědomit si, že příčinou prokrastinace jsou hlouběji zakořeněné obavy z neúspěchu, perfekcionismus a kritičnost, je něčím víc než jen pouhým typickým rádcem „jak na to“.

Tato strategie klade důraz na léčbu sebeodcizení – tedy jednání proti sobě samým — jež má kořeny v naší výchově a kulturních zvyklostech. Považuje za překonané a škodlivé východisko puritánské pracovní morálky – tedy že náš výkon určuje naši cenu – a stejně tak i freudovský negativní pohled na lidskou motivaci – tedy že je třeba, aby naše „nižší já“ zkrotila a ukáznila společnost. Místo toho obnovuje základní vztah se sebou samým, čímž zmírňuje vnitřní konflikt a umožňuje nám plně se ponořit do práce.

Poskytnutím nástrojů pro navození vnitřního bezpečí a vedení pozitivního vnitřního dialogu přispěje ke zmírnění strachu z chyb, dodá vám odvalu a umožní vám dát se do práce dříve.

Vzhledem k tomu, že tato pozitivní filozofie bývá na pracovní situace bohužel aplikována jen zřídka, najdete v této knize poskrovnu citací. Principy, na nichž staví, naleznete v poněkud méně prakticky zaměřených, avšak klíčových pracích, například v knize *Original Blessing* Matthewa Foxe, *The Tao of Psychology: Synchronicity and the Self* Jean Shinoda Bolenové, *Emotional Intelligence* Dana Golemana, *Authentic Happiness* Martina Seligmána či *Love Is Letting Go of Fear* Geralda Jampolského.

Jak neodkládat život je strategický systém – to znamená, že nepřináší pouhé rady „jak na to“, ale představuje program vycházející z poznatků o dynamice prokrastinace a motivace. Tento program nám odhalí, jak nabrat vyšší obrátky a dokázat tak pracovat rychleji a výkonněji. Ukáže nám, že budeme-li trávit více času zábavou, kterou si užijeme bez výčitek svědomí, můžeme zvítězit nad hlubšími příčinami prokrastinace, neboť tato taktika vede k útlumu negativních pocitů vůči práci, usnadňuje zahájení činnosti, zlepšuje kvalitu odvedené práce a probouzí motivaci. Díky této strategii budeme schopni pracovat v podstatě bez stresu a vychutnávat si volný čas bez pocitu viny. Program *Jak neodkládat život* přináší deset účinných nástrojů k překonání prokrastinace: