

Каждое решение отложить дело — будь то отсрочка встречи с клиентом или отказ от важного электронного письма — накапливает стресс и увеличивает нагрузку на человека в будущем. Чем дольше вы ждете, тем более «срочными и непреодолимыми» становятся задачи, что приводит к «порочному кругу пропущенных сроков и растущего давления».

Причины прокрастинации глубже, чем простая лень. Страх неудачи, скука от задачи и чувство переполненности — вот основные причины. Страх неудачи может парализовать вас и заставить бездействовать, а скука может заставить даже важные задачи казаться неважными. Подавленность часто возникает из-за пугающего масштаба проекта, заставляя вас застыть и не начинать работу.

Обычные отговорки вроде ожидания мотивации или необходимости получения дополнительной информации лишь оттягивают неизбежное и часто приводят к плачевным результатам. Напротив, ключ к разрыву этого цикла — действия: начните с малого, сосредоточьтесь на одной задаче за раз и наращивайте темп.

Признав, что вы оттягиваете время, связав задачи с более крупными целями, разбив их на более мелкие шаги и устранив отвлекающие факторы, вы сможете вернуть себе время и продуктивность. Помните, что «лучшее время для действий было вчера, а второе лучшее время — сейчас».