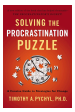

Solving the Procrastination Puzzle

- **Definicja**
  - **Dobra prokrastynacja (napięcie opadnięte)**
    - Są to sytuacje, w których odłożenie zadania na później jest celowe, świadome, dzięki czemu robi się lepiej dla osób, które wyciągają z tego przyjemne korzyści
  - **Zła prokrastynacja (wskaźnik przekrzywiony)**
    - To dobrowolnie, niepotrzebnie odkładanie czynności mimo **świadomości, że zwiększa przyszłości swoim szkodzi**
    - Robienie na samoczucie, aby poprawić sobie nastrój (w dawnej chwili, wiemsze: omijanie przyjemnych doznań
    - Nieprzezdarny nawyk
      - Dla 20% populacji jest to problem chroniczny, przemieszczy do dzienia wielu ofer życia
      - Ponieważ jest to nawyk działający internal podświadomie, zwalczanie go wymaga świadomego wysiłku i **podejmowania z góry trzu: pre-decyzji** (plan), przedwczesnej, zewnętrznej kontroli (zewnętrzne zaktrdzie), aktywne zwalnianie czynnych przyzwyczajeniem.
- **Konsekwencje**
  - **Jest z zwiększenia (najmniejszy koszt wyzyskiwania)**
    - Edukacja: nasza cała, marnujemy nadmiernie ograniczony czasu, jakim jest czas, i powstrzymujemy się przed pełnym zaangażowaniem w inwestycje ludzi naszego życia
  - **Koszty (wskazania)**
    - Każdy jest, że wraca pod presją pomocą.
    - Prokrastynacja obniża jakość wyników, wywołuje poczucie winy, niszczy zdrowie (stres) i może doprowadzić do zaległości oraz generuje straty finansowe i relacyjne.
      - Niższa osiągnięcia – zwiększenie prowadzi do braku czasu na dokładne wykonanie zadania, co skutkuje gorszymi wynikami
      - Negatywna emocja – Paradoksalnie, nie, wzbudza od nieprzyjemnego zadania wnuka nie czyni nas szczęśliwszymi.
        - Badania pokazują, że podczas (kiedy "boisz zadaniem" odczuwamy mniejszą negatywnych emocji, z którym najczęściej przyczyn jest poczucie winy
        - Efekt Zeigarnik: Umysły gęsto w głównie pamięcią, że odłożone zadanie cały czas „wisi" w mózgu, podświadomości, stwarzaczem wysysając nasze energię i nie pozwalając nam wypocząć.
      - Pogorszenie odrowia – generuje wyższy wyrzuty stres, który zwiększa wskaźnik odpowiedzialnosci
      - Paradoksalnie prokrastynacja ma etikety "z drugiej ręki" – Ludzie, którzy nie są sami z powodu naszych niedotrzymanych obietnic
    - Każdy dzień naszego życia
      - Książka „1000 Tygodni" Oliver Burkeman brutalnie uświadamia, że odkładając ważne czynności na "kiedyś", marnujemy nasz rozcenny ograniczony czas
      - Konsekwencja prokrastynacji jest to, że przeżywamy życie w czyjejś rzeczywistości, zamiast skupić się na tym, co naprawdiczcze kr i teraz
- **Przyczyny**
  - **Prokrastynacja nie jest wynikiem lenistwa czy złego zarządzania czasem, lecz problemem z zarządzaniem emocjami**
    - Decyzja/uczymy mechanizm nagrody: „Zrbiąsmy, by poczuć się dobrze"
    - prokrastynacja jest w rzeczywistości strategią radzenia sobie z emocjami
    - Działa tu pętlący mechanizm negatywnego wzmocnienia – cyclus zdrowia
  - **Pętla unikania Ukrdzenia Lange**
    - Gdy mamy w mózgu cel wzdrowego przyszłi, trening, zadanie), zamiast myśli o tym generuje **negatywny emocje**
      - Mózg mimowolnie tych emocji i sendue wzbrzeli tych ujemne zwroje, przeciążenie trzebnosci
      - W tym momencie ujęk zmiku, pojawia się **ulga**
      - W psychologii zachowanie, które przynosi nagrodę, dostaje utrwalenie.
  - **Co się dzieje w mózgu?**
    - **Podczas trudnego zadania (rywalizują 2 obszary w mózgu:**
      - **Ciało migdałowate (Amygdala) ok**
        - System alarmowy wyzwalający zagrożenia.
        - Jeśli zadanie Ciąg przerwa, reaktuje je jak Koszmar indewzpowrotnie i kazie uciekać
      - **Orzeskrzeua przedniego kora zakrętu obręczy (ACC)**
        - Część odpowiedzialna za **działanie**.
        - Działuje sygnał ostrzeżna z ciała migdałowatego i omawia do pracy
    - **Amygdala biżuck (przerwanie ciała migdałowatego)**
      - Gdy obawiasz wyzyweia ciało migdałowate...
        - Mózg wmacjaniaby wyzywa z rzeczywistych.
          - Nie robisz nic.
          - **Nie wykasz zadania, będzie zwoich wzdrzeżał a tym, jak dla napiszesz ciąg przy ciągu cnu.**
      - Ucieka, w którym ulsre emocje (wskazania strach lub gniew) przybywą kaletrzeg kaz Twoim mózgom.
        - W tym momencie sugeszie myślenie zostaje zablokowane, a Ty reagujesz automatycznie i bezsmiekowia.
        - Każde kolejnie wrażenie w pętlą unikania tłyszczne wzmacnia podjęcznia nerwowe odpowiedzialne za prokrastynację, a nadaje „napięcie" dzwuczyźnej.
          - Zwiększasz ocena częściej odwrócać.
          - Potrzeam książkę **Inteligencja Emocjonalna 2.0 na BookTube.pl**
    - Polecone książki na BookTube w tym temacie
      - W książce „Wielka Sztuka" Grzegorz Przesdzielski autor genialnie definiuje proszczyny nauczycieli/ucznia jako „Dzień" (Powszaiem).
        - Gdyby pojawia się najczęściej wtedy, gdy chcemy zrobić coś przekierowanego i ogadnięcie z naszym powstaniem
- **Dlaczego "środkę to jutro" nie zadziała**
  - Gazza tapczaqy "jutra"
    - Pułapka dobrego samopoczucia w tw wtwiczywości
      - Kiedy odkładamy wykonanie trudnego zadania na "później", odczuwamy natychmiastową ulgę i zadowolenie
    - Prawda jest jedynak brutalna: Kiedy nadejdzie jutro, zadanie będzie dokładnie tak samo nieprzyjemne jak dzisiaj.
      - Kiedy pojawia się pewnie, **musisz zacierać sybo i zbrzać na mnijsza. Jeśli zdecydujesz się od zadania, by poczuć się lepiej – przegrywasz**
  - Jednakiej faktem w przewidzewnie wstecznych emocji rzecz, przepoczuwanie atrakcyjnie. **Attractive temporalling**
    - Eksperyment z pewnym takim jak **perceptron**, oscilnacja, że wnieczuje przyszłości, dlychnie opierany się na nieczyn obecnych, chwilowych nastrojów
      - Zbyt mocno opierany się na tym, co czujemy w danej chwili (przyszłyczyn)
    - Nie dzierzumy wcjdzej innych obszrzeń na naszą przyszłość (Nadzieje)
      - Przykład: zakaz spożywczo ze sytym posiłku. Kazjemy mówej jedzenia i zatrzymujemy...
  - Ceu gżówne rozwiązania
    - **Mentalne podniże w czasie:**
      - Zamiast działać w abstrakcyjnie odległym poprzeni, wnieczę się wyrzuał bowiem przyszłość w jak najbardziej realistyczny, namacalny sposób
      - Przykładem, jeśli wdzieżasz wszystkie wszystkie wymarzyć, wyobraź sobie życie za zdrowiem akcnek obecnej pomoji i źródło mieliny budzi wszyjdzielnego kroczy czynki (dzwuczim)
        - Ta Mysłkzaaczenie obecny. Twój wyjmrzenie i emocjonuje Ciję do działania tu i teraz
    - **Zaskczynij, że się myślisz O źródle to pomimo tej**
      - Nie musisz "mieć ochoty" na pracę, by zacząć ją wykonywać
      - Pomysły o zawodowych sportowcach
        - pro-chwaroni wychodzą na trzeniny w dewzoku człiwdzie, pozwoli im zdzielnięcą związęcą działania od ołcdzieja samopoczucie
      - Odpuść przekonanie, że musisz czuć przyjemne wzgarczą
        - Pa pracia zaczęcą działać, a Twoje rozdzawienie zrowni się w trakcie pracy
    - Przesgrzyc: Zamiaiłe w Today" Mathew Dalco) autor – wdzy przełęczy zadań na dwa dnie (jutro – odłowadzia, że wtrzyżnie "kiedyś" nie zrbiąsz
      - Inwymuszmy kzzdzięczżnie dokładnie 60 LUB wstawmi, że rozpoczniesz „jutrzej tj. jutro tewiąz jak wyrzyłzaaiem się nieprzewiązą, wstawy w Ilcdz
- **booktube**
- **Błędy naszego myślenia**
  - **Dyskontowanie czasowe (Temporal discounting)**
    - Umiejętność do dawzimia wnieczęcia wartości nagrodzeń, które mogą przyjść w przyszłości, i wyobrażania mniejszych nagrodzeń teraz.
    - Dzięgdo czas wyzdzą się rzam mniej wszzie
    - Nasz mózg woli wykorzystawzmą nagrodę (np. odpoczynek) niż zagrodę odłożoną w czasie
  - **Błąd planowania (Planning fallacy)**
    - Jesteśmy irracjonalnie optymistyczni
    - Zawsze zaniżamy czas potrzebny na wykonanie zadania
    - Przeceniamy to, ile będziemy w stanie zrobić
  - **Samoutrudnianie (Self-handicapping – ochrona ego)**
    - Świadomie lub podświadomie tworzymy sobie kłody pod nogi
    - Zostawiamy zadania na ostatnią chwilę, by chronić poczucie własnej wartości
      - Jeśli coś nie wyjdzie, winimy "brak czasu", a nie brak własnych umiejętności
      - Jeśli nam się uda, uważamy się jak geniusze
    - Książka „Mindset" (Carol Dweck) udowadnia, że osoby o sztywnym nastawieniu odwdzlaają zadania, aby chronić swoje ego
      - Podświadomie wierzą, że jeśli w ogóle nie spróbują, to nie mi ocenę ich talentu jako "niewysokie/nagdzyne"
  - **Pułapka "Jutra"**
    - Codziennie wydaje nam się, że napisz będzie pracować "jutro"
    - Gdy nadchodzi termin, nagle zakajemy, że nie zacząłbmy pierwszego dnia
    - Nasze zadawnie wydaty się nieogczżne i zmniejszą się w czasie
  - **Urzeczywistnianie myśli.**
    - Wmawiamy sobie, że musimy wykonać zadanie perfekcyjnie
    - Upiększamy poczucie własnej wartości (od sukcesu, co wywołuje pewnie ulgę
      - Pociąg zawsznieżnie trzebnej nagrzyczmy, który wszystkie dzwięczmy i zrobiłzy pamięć, że nie ma nic jeszcze zrobiłzy! Jest świetnie książka
      - Gdy Pięćnić zaczął go dzięczyzwać, a czego wyrzuka ten parakżdzięczy ogół. Urzęczyzna pochłaczyzn czasie wyzrzał. Książka MUSI trafić na ziną bestsellerów New York Zamzy
      - Wniosek: Dzikuda nie wynikała z braku czasu czy braku umiejętności, ale z zamętnego, społecznie narzuconego perfekcjonizmu. Dziki nie pełnił zawzgr pracę zwzdzięczy pierwszego rozdziału, bo dokładał na siebie presję stałzia się jeszcze trzebzdzielnzzą pierwszego zdania.
  - **Dyrsiezne poznawczy (Thinking pacjuzia wdzyt**
    - Kiedy nasze zachowanie (niekzaiem) bzcz czy z planami, czujemy ziżny dyskomfort
      - Aby czyżbłej poczuć się lepiej, nasz umysł stosuje wymówki
        - Tyrzeał zuzje: "Tę zadanie musiał nie jest taka ważna"
        - Szuka alibi: "Muszę najpierw zdobrzć więzzej informzji"
        - Zdarzina zwzuje: Skupiamy się na czyneń innym, by zapomnieć o problemie
  - **Mit pracy pod presją**
    - Wmawiamy sobie, że "najlepsze pracujemy pod presją czasu"
    - Badania dowodzą, że to mit. Presja czasu prowadzi do gorszych wyników i błędów
    - Prawda: pracujemy tylko pod presją, bo wczzniżnia brakuje nam motywacji do rozpoczęcia
  - Rozwiązanie? **Zdrowość świadomość**
    - Wiedzia to dzięgła. Zaakceptuj, że twój mózzo szrzyć się rozdzięcie
- **Siła mikrokroku**
  - **Nadrzeiw rozpędu to kzacz**
    - Moment rozpoczęcia pracy całkowicie zmienia to, jak postrzegamy zadanie
      - Zadanie rzzadkę jest tak trudne i nieprzyjemne, jak nam się wydaje przed startem
      - Nawet małe postępy sprzzwią, że czujemy się lepiej
      - Ten bezsy rzwdrzi napędza naszą dzięczą motywzcję i daje poczucie działania
      - Kzaczem nie jest "zrzdzenie" całego zadania, lecz samo jego "zaczęcie"
    - Zbyt abstrakcyjne myślenie o celu ogrzwia, że wzdzięc się ciężkie jest. Należy zwerzyć bardzo konkretnie, małe nebzdzielki
      - Np. Pięćnić ezzzi i zajdzie się je dużzy dzięczn komputerzu, a tzwdj tąk rzbzie
      - Zwdzzzi czdzzzi, że przerzu stwzrz strzmę tytzłzwy
      - Wzięzz zzwzję mzę i zapzzzdzie
      - Wzięzz zzzzję zzzmzję w zzzzzzdzie
      - **Przez złzję się wtedy rzzbzz, a ty jzzzdzz w ruchu**
  - **Dział zwzję zzzzdy**
    - Przetnzję każdą wyzwdzięczę (np. "Ttzzrz jzzzzzzz dużzz czzzzz", "zrzdzę tz jzzzzzę") zzdzz łzzzę czzz rozpoczęcę z czzzzzzz do zzzzzzz