

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	9
Είμαστε όλοι αναβλητικοί!	10
Βάλτε σε προτεραιότητα αυτά που έχουν σημασία για σας!	11
Η μέθοδος Καϊζέν: κάνουμε ένα μικρό βήμα κάθε φορά	13
Το πρόγραμμα των 21 ημερών	16

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ποια είναι η σημερινή κατάσταση; 21

1η μέρα	Περί τίνος πρόκειται;	22
2η μέρα	Τα αίτια της αναβλητικότητας είναι πολλά	33
3η μέρα	Προσδιορίστε το είδος της αναβλητικότητάς σας ...	40
4η μέρα	Αφήστε στην άκρη την αναζήτηση της τελειότητας	51
5η μέρα	Αφήστε στην άκρη τις ενοχές	61
6η μέρα	Ασχοληθείτε με ό,τι είναι επείγον, αλλά φροντίστε και τον εαυτό σας!	69
7η μέρα	Συμβουλευστείτε τον εαυτό σας!	82

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Προετοιμάστε το έδαφος 93

8η μέρα	Απαλλαγείτε από υποχρεώσεις που έχετε αναλάβει, καθώς και από ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ!	94
9η μέρα	Προσδιορίστε τις (αληθινές) σας προτεραιότητες	103

10η μέρα	Θέστε ρεαλιστικούς στόχους που μπορείτε να επιτύχετε	114
11η μέρα	Μάθετε να προγραμματίζετε τις ενέργειές σας ...	125
12η μέρα	Υιοθετήστε τη στρατηγική του «περιορισμένου χρόνου»	135
13η μέρα	Κι αν δουλεύατε από το σπίτι;	146
14η μέρα	Αφήστε ελεύθερο χώρο στο μυαλό σας και γύρω σας!	157

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Περάστε ήρεμα στη δράση 175

15η μέρα	Εντοπίστε τι είναι αυτό που σας αποσπά την προσοχή	176
16η μέρα	Πείτε «στοπ» στην πολυπραγμοσύνη!	194
17η μέρα	Διαθέστε τις δυνάμεις σας εκεί που πρέπει	205
18η μέρα	Βρείτε τη σωστή ισορροπία μεταξύ υποχρεώσεων και απολαύσεων	220
19η μέρα	Ενθαρρύνετε και ανταμείψτε τον εαυτό σας	231
20η μέρα	Δώστε στον εαυτό σας τον χρόνο για να πετύχει.....	241
21η μέρα	Βοηθήστε το παιδί σας να μάθει να μην αναβάλλει!	251
Συμπέρασμα		267
Βιβλιογραφία		269
Μια δουλειά = ένας πίνακας		271

Είμαστε όλοι αναβλητικοί!

«Αναβάλλουμε... τι ακριβώς;»

Η αναβολή σημαίνει απλά ότι «μεταθέτουμε χρονικά κάτι για να το κάνουμε την επόμενη μέρα», «αφήνουμε για αύριο», «χρονοτριβούμε», «μεταθέτουμε για αργότερα δουλειές που θα μπορούσαμε να κάνουμε σήμερα».

Μην ανησυχείτε, η αναβλητικότητα μας αφορά όλους. Όλοι είμαστε αναβλητικοί! Όλοι στην επαγγελματική ή/και στην προσωπική μας ζωή έχουμε κάποιες υποχρεώσεις που τις αφήνουμε για αργότερα.

Και αυτό συμβαίνει επειδή απλούστατα είμαστε άνθρωποι και δεν λειτουργούμε σαν μηχανές που θα μπορούσαν να τις προγραμματίσουν ώστε να κάνουν τις δουλειές (κρίμα...).

Από την άλλη, δεν ξέρω για σας, αλλά εγώ νομίζω ότι είναι μάλλον καθησυχαστικό και ανακουφιστικό (και θα το δούμε κατά τη διάρκεια της τρίτης εβδομάδας) ότι η αναβλητικότητα έχει επίσης τις θετικές της όψεις και μάλιστα είναι η ενδεδειγμένη στάση σε ορισμένες περιπτώσεις...

Βάλτε σε προτεραιότητα αυτά που έχουν σημασία για σας!

Πόσες δουλειές ξεκίνησαν και δεν τελείωσαν ποτέ; Πόσα όνειρα και σχέδια παρέμειναν στο πεδίο των προθέσεων; Πόσες καλές αποφάσεις έγιναν καπνός;

«Αργότερα, όταν θα έχω περισσότερο χρόνο... όταν θα έχω άδεια από τη δουλειά... όταν θα μπορώ...» Τόσο εσείς όσο και εγώ έχουμε την ικανότητα να βρίσκουμε, λίγο-πολύ συνειδητά, μια σειρά από εύστοχες δικαιολογίες για να αναβάλουμε τη στιγμή που θα ξεκινήσουμε μια δουλειά. Και για να την τελειώσουμε.

Καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτού του βιβλίου είχα κατά νου δύο στόχους:

- Να σας βοηθήσω να βάλετε σε προτεραιότητα αυτά που έχουν σημασία για σας.
- Να σας βοηθήσω, σιγά σιγά και καλοπροαίρετα, να αποκτήσετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και να αυξήσετε την όρεξή σας για δράση.

Η προτεραιότητα για αυτό που είναι σημαντικό υπήρξε πάντα ο κοινός παρονομαστής κάθε ατομικής ή συλλογικής παρέμβασής μου, είτε αυτή γινόταν σε σεμινάρια είτε στο διαδίκτυο.

Οι γυναίκες και οι άνδρες που συμβουλευώ έρχονται να με δουν έχοντας την ισχυρή επιθυμία να αλλάξουν τους τρόπους που ενεργούν και να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους. Μια καθημερινότητα που είναι φτιαγμένη από υποχρεώσεις και αντιξοότητες, γεμάτη από την αίσθηση ότι πάντα τρέχουν να προλάβουν κάτι, ότι ποτέ δεν έχουν κάνει αρκετά (ακόμα κι όταν έχουν ήδη κάνει πάρα πολλά). Και με

την πάροδο του χρόνου, όταν δεν προσέχουν τις δικές τους ανάγκες και τις βαθύτερες επιθυμίες τους, η ρουτίνα και η κούραση έρχονται να πάρουν το πάνω χέρι.

Σταδιακά, ύπουλα, πολλοί άνθρωποι χάνουν την επαφή με αυτό που τους έδινε ώθηση, μέχρι του σημείου να ξεχνούν σε ορισμένες περιπτώσεις τους λόγους που τους οδήγησαν να κάνουν τις επιλογές που έκαναν. Αυτές τις ίδιες επιλογές που τους έχουν φέρει ως εδώ...

Έτσι, λοιπόν, τους καλώ, πριν ξεκινήσουμε τη δουλειά που θα κάνουμε μαζί, να αποσυνδέσουν τον αυτόματο πιλότο, να αναρωτηθούν σχετικά με τις συνήθειές τους και να επανεξετάσουν τις επιλογές τους.

Τα σεμινάρια που οργανώνω ξεκινούν πάντα, και δεν είναι τυχαίο, με μια καταγραφή της σημερινής κατάστασης. Μια καταγραφή που αναζητά, ψάχνει, αποκαλύπτει και ανατρέπει τους αυτοματισμούς. Η άσκηση δεν είναι πάντα ευχάριστη, είναι ωστόσο απαραίτητη.

Αυτό που έχει σημασία για μένα είναι να τους κατευθύνω έτσι ώστε να ανακτήσουν την ικανότητά τους να παίρνουν αποφάσεις. Να ξαναβρούν την ευχαρίστηση του να επιλέγουν συνειδητά.

Σιγά σιγά... Βήμα βήμα.