

DE STORE IDÈENE

Hva er Prokrastinering?

Prokrastinerer du?

Ulemper Vs. Fordeler

Hva prokrastinerer du på?

FeilBedømmelse

«I morgen» kommer aldri.

Bare Sett i Gang

Det er så enkelt.

ImplementeringIntensjon

Hvis...så...

«Det vil bare ta ett minutt»

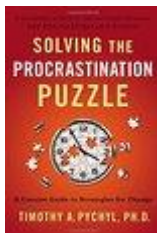
Sporadisk veksling.

SelvTilgivelse

Tilgi dine synder.

«All prokrastinering er utsettelse, men ikke all utsettelse er prokrastinering.»

~ Timothy Pychyll



Solving the Procrastination Puzzle

A Concise Guide to Strategies for Change

AV TIMOTHY A. PYCHYLL · TARCHER © 2010 · 128 SIDER

«Hvis du leser dette, er det antagelig fordi du plages av prokrastinering.

Du leser kanskje også dette fordi du prokrastinerer akkurat nå. Du unngår en annen oppgave. Jeg vil gjøre tiden du bruker vekk fra oppgaven, akkurat nå, verdt det.

Det er meningen med skrivningen min. En time fra nå vil du være forberedt på å handle annerledes. Du vil være forberedt på å være mer vellykket i måljakten din.

Er du klar til å begynne? Det er en av mine mest grunnleggende strategier: bare sett i gang. I denne boken forklarer jeg hvorfor dette fungerer og oppsummerer forskningsbeviset for slik en enkel, praktisk strategi.»

~ Timothy Pychyll fra *Solving the Procrastination Puzzle*

[Timothy Pychyll](#) er en psykologiprofessor ved Carleton University i Ottawa. Han er en av verdens mest anerkjente forskere innen prokrastinering, og har forsket på samt skrevet om det i over 20 år.

I denne flotte lille boka har han samlet sammen de beste teknikkene vi kan bruke for å redusere prokrastineringen vår. Hvis du plages av å utsette ting, har jeg ingen tvil i at du vil like den.

Skaff boka [her](#), les mer om forskningen hans på [procrastination.ca](#), og sjekk ut hans [Don't Delay blogg](#) med *Psychology Today* om prokrastinering.

Jeg er spent på å få dele noen av Gullkornene jeg fant i boka med dere, så la oss hoppe i det!

Hva er Prokrastinering?

«Prokrastinering er den frivillige utsettelsen av en tenkt handling til tross for kunnskapen om at denne utsettelsen kan skade individet i form av oppgaveutførelse eller til og med hvordan individet føler om oppgaven eller seg selv. Prokrastinering er en *unødvendig frivillig utsettelse...*»

Prokrastinering, i motsetning til andre former av utsettelse, er den frivillige og ganske bevisste bortvendingen fra en tenkt handling selv når vi vet at vi kan handle på intensjonen vår akkurat nå. Det er ingenting som hindrer oss fra å handle på riktig måte *unntatt vår egen motivlje til å handle.*

Dette er det puslende aspektet ved prokrastinering. Hvorfor er vi motvillige til å handle? Hvorfor er det slik at vi blir vår egen verste fiende?

Vi underminer måljakten vår unødvendig. *Hvorfor?* Hvordan kan vi løse dette prokrastineringspuslespillet?

For å forstå prokrastineringspuslespillet – den frivillige men unødvendige forsinkelsen i livene våre som undergraver måljakten vår – *må vi forstå denne motviljen til å handle når det er i våre beste interesser å handle.* Vi trenger også strategiene for å overvinne denne motviljen.»

← Hvorfor er det slik at vi utsetter det som ligger i vår beste interesse?

Det er akkurat hva denne boka handler om, så nå får vi kjøre på!

Ulemper Vs. Fordeler

«Saken er slik, at den mest endelige, begrensede ressursen i livene våre er tid. Vi har bare en endelig mengde med tid å leve. Hvorfor sløse det? Hvorfor sløse det vekk ved å løpe vekk fra oppgaver som vi vil eller må gjøre?...

En av de viktigste forutsetningene for vellykket endring er en dyp forpliktelse til den endringen. Du må virkelig verdsette den endringen. Så jeg vil fokusere oppmerksomheten din på kostnadene av prokrastineringen din for å forbedre målforpliktelsen din...

For å styrke en målintensjon er det viktig å gjenkjenne fordelene ved å handle nå, ikke bare kostnadene av unødvendig utsettelse. Å ta tid til å tenke på hvordan målene dine samsvarer med verdiene dine og større, mer langsiktige livsmål, eller ganske enkelt den kortsiktige fordelen ved å gjøre en nødvendig oppgave ferdig, kan være et viktig steg mot å styrke målintensjonene dine.»

Det er ofte slik at vi blir så travle i hverdagen at vi ganske enkelt glemmer å gjøre de tingene som er viktigst for oss.

Jeg vil at du skal utføre en liten oppgave akkurat nå, uten å prokrastinere på den. Den vil gjøre deg bevisst på hva det er du utsetter, og om den er viktig for deg.

Nevn 3 ting du utsetter (oppgave, prosjekt, mål, aktivitet...): 1. _____.

2. _____ . 3. _____.

Så velger du den som du tror vil ha størst positiv påvirkning på livet ditt om du utfører den, og skriv ned hvilke *ulemper* du opplever ved å prokrastinere på den (lykke, forhold, stress, penger, helse...): _____.

Nå, skriv ned hvilke *fordeler* du kan nyte om du gjennomfører det (selvfølelse, stolthet, penger, vitalitet...): _____.

Utførte du oppgaven? Hvis ikke, gå tilbake og gjør det *NÅ!* Det er essensielt for at du skal kunne bli bevisst på hva du prokrastinerer på.

«Prokrastinering er å mislykkes i å komme i gang med selve livet.»

~ Timothy Pychyll

Selv brukte jeg denne oppgaven for å finne ut at jeg prokrastinerte på skrivingen av dette Notatet. Det er mitt første Notat, og jeg har gått rundt og somlet med å komme i gang med selve skrivingen. Når jeg først ble klar over at uendelig lesing av bøker ikke hjelper hvis jeg ikke fører ned Gullkornene i Notater. Men nok om det.

La oss fortsette! ☺

FeilBedømmelse av Fremtiden

«Jeg ønsker å dele en historie jeg fikk av en leser av min *Psychology Today* blogg. Den illustrerer tydelig problemet av i morgen. Denne leseren sa at problemet av å føle mer for det i morgen var en påminnelse om et skilt i et slakterbutikk-vindu i hans besteforeldre sin landsby i Polen.

Oversatt til Engelsk leser skiltet: «I dag betaler du og i morgen får du det gratis.»

Når kundene så kom i morgen for å få sine gratis varer, sa slakteren, «Les skiltet: I dag betaler du, i morgen er det gratis. Som denne leseren bemerket, er det stort sett på det viset med prokrastinering. Morgendagen hvor vi «Virkelig vil føle for det» er alltid en dag unna. Den blir aldri i dag.»

Vi vil ikke føle mer for å skrive den oppgaven, fylle ut de skjemaene, ta den treningsøkten eller luke det ugreset i morgen.

Et par ekstreme eksempler er studier som har vist at vi har samme lykkenivå noen år etter å ha vunnet i lotteri som når vi vant—*ikke høyere*—og vi har også samme lykkenivå noen år etter en ødeleggende ulykke—*ikke lavere*.

Mer hverdagslige eksempler er at vi ofte handler mer og mer usunt når vi er sulten, i motsetning til mindre og sunnere når vi er mette.

Strategien Timothy foreslår for å bedømme fremtiden mer nøyaktig, er å ta oss selv i å tenke «jeg vil føle mer for det i morgen», og med en gang skyte inn «*nei*, det er et problem med prognoseringen min. Det er en stor sjanse for at jeg ikke vil føle mer for det i morgen.»

Neste gang du føler for å la fremtidige deg ta alt lasset, bør du huske at den personen ikke vil være så fantastisk mye mer energisk enn den som tar valget om å utsette.

«Bare Sett i Gang»

«Når vi først begynner en oppgave er det sjelden så ille som vi tror. Faktisk kommenterte mange deltakere når vi passerte dem under deres siste lille innsats at de ønsket at de hadde begynt tidligere—oppgaven var faktisk interessant, og de trodde at de kunne gjøre en bedre jobb med litt mer tid.

Bare sett i gang. Det er moralen her. Når vi først begynner, endrer oppfatningen vår av oppgaven seg.»

«Jeg vil ikke føle mer
for å gjøre det i
morgen.»
~ Timothy Pychyll

«Bare sett i
gang»

~ Timothy Pychyll

Dette var resultatene av en undersøkelse der forskere spurte folk hvordan de følte seg når de først fikk en oppgave som de skulle prokrastinere på til slutten av uka.

Jeg har selv begynt å «bare sette i gang» aktivt. Det har hjulpet meg MASSE.

Timothy gir oss kjempegode strategier for å ta i bruk «sett i gang»-teknikken.

Jeg leverer de teknikkene i delen om ImplementeringsIntensjon og ForhåndsBestemmelser, men vil først at dere skal vite dette, og jeg siterer: «... du må vite at det alltid vil komme ned til det stupbratte øyeblikket når du bare setter i gang. Det vil alltid komme ned til den bevegelsen fra å ikke gjøre til å gjøre. For oppgaver vi heller ville unngått, er dette et vanskelig men herlig øyeblikk.»

ImplementeringsIntensjoner og ForhåndsBestemmelser

«En implementeringsintensjon støtter en målintensjon ved å sette ut på forhånd når, hvor, og hvordan vi vil oppnå dette målet (eller i hvert fall et delmål innen det større målet eller gjøremålet).

En implementeringsintensjon hjelper deg med å sette i gang. Det er forhåndsbestemmelsen din slik at du ikke blir fanget i tenkning, valg, og bestemmelser. Du har allerede tatt valget. Nå er tiden for å handle...»

Så, raskt nedbrutt går det ut på at vi må skrive ned målene våre. Vi må sette en tidsfrist på målene, og egne tidsfrister for hvert delmål.

Og til slutt må vi skrive ned implementeringsintensjoner som hjelper oss med å nå målene.

Den jeg liker aller best er «**HVIS** jeg sier til meg selv ting som ‘jeg vil føle mer for å gjøre dette senere’ eller ‘jeg føler ikke for å gjøre dette nå,’ **SÅ** vil jeg bare sette i gang med en del av oppgaven.»

Her er det avgjørende at dere ikke belaster dere selv med Nike sitt slagord ‘Bare gjør det!’ (Just do it!), siden det raskt fører til en følelse av overveldelse, men at dere heller tenker ‘Bare sett i gang!!!’, så vil dere raskt merke at oppgaven faktisk kan være interessant.

Et siste tips jeg har er å finne mantraer som «kjør på!», «en påbegynt jobb er en halvferdig jobb» eller Lao Tzus sitat «en reise på et tusen mil begynner med et enkelt steg».

«Det Vil Bare Ta Ett Minutt»

«Vi klarer oss bedre ved å fokusere på en ting om gangen. Tragiske trafikkulykker er bare ett eksempel på hvor potensielt farlig myten om multitasking kan være etter som at tekstende sjåfører mister fokuset på veien. Den mer hverdagslige tragedien av multitasking er hvordan vi lurer oss selv til å tro at vi faktisk gjør arbeidet vårt når vi

«Det er liten trill om at våre beste verktøy for produktivitet—datateknologi—også potensielt er en av vår største tidssløser.»
~ Timothy Pynchall

faktisk deltar sporadisk i oppgavene våre mellom epost, sosiale nettverksoppdateringer, Internettsøk, ehandel, og spill.»

Dette er idèen jeg liker aller best.

Folk sløser *uhorvelig* mye tid på Internettsider de ikke bør være på under arbeidet, og i boka har Timothy ført inn et klassisk eksempel på lureriet om at det bare vil ta ett minutt. Det ble sendt inn av en leser av bloggen hans:

«jeg prokrastinerer ... det er grunnen til at jeg er her ... jeg googler bare ting jeg tenker på, som dette ... eller jeg hører noen nynne en gjenkjennelig tone, så jeg sjekker opp sangen for å finne ut hvem som sang den ... jeg mener som BOKSTAVELIG tar ett minutt, men så får det meg til å google et par andre ting, og så ender det opp med å ta mye mer enn et par minutter ... og jeg innser det helt ærlig ikke når jeg ender opp med å lese wikipedia-siden om en tilfeldig sykdom som en sanger hadde som var relatert til sangeren jeg kikket opp. vent, hvorfor sjekket jeg ham opp? ja, akkurat, fordi noen på skolen min nynnet en sang av ham ... ja, akkurat, skole ... essay skal innleveres i morgen, jeg har ikke begynt.

som akkurat nå innså jeg nettopp ... jeg kommenterer på en artikkel. ... jeg ønsker at jeg kunne ha lest de artiklene om essayet mitt og prøve å få 2000 ord på et papir på en dag.»

← Haha!

La oss ikke gjøre det. ☺

I stedet kan vi lage oss en forhåndsbestemmelse.

HVIS jeg får lyst til å surfe på nettet og sier til meg selv «det vil bare ta ett minutt», **SÅ** avfeier jeg den tanken med «det gjør det aldri, så nå fortsetter jeg dette arbeidet!».

SelvTilgivelse

«Vi føler virkelig at vi hopper framover en dag, og neste dag faller vi tilbake. Selv om vi må være forpliktet til endring og faste i innsatsen vår i å være strategiske, må vi også være snill med oss selv under denne utfordrende prosessen. Vi møter alle tilbakeslag, skuffende øyeblikk, og frustrasjoner med vår tilsynelatende mangel på framgang. Holdningen din til disse tilbakeslagene og deg selv vil være ekstremt viktige for din fortsatte framgang. Vær snill men fast med deg selv, og vær villig til å tilgi deg selv når du ikke lever opp til dine egne forventninger...»

På vår selvendringsreise må vi være forberedt til å tilgi oss selv for våre overtredelser, slik at vi er villige til å prøve igjen.

Vi vil absolutt være nødt til å prøve igjen mange ganger. Som jeg sa før, selv min enkle strategi av å bare sette i gang må kanskje bli påberopt mange ganger gjennom dagen. Start og restart.»

Er du for hard mot deg selv når du ikke gjør det du hadde tenkt?

«'Det vil bare ta ett minutt' setter meg på en glatt skråning mot prokrastinering.»
~ Timothy Pynchall

«Selvendring er en reise jeg tar daglig, og jeg vil fortsette tålmodig når jeg tar to skritt fram og ett skritt tilbake.»

~ Timothy Pychyl

Forskning viser at det er større sjanse for at vi utfører det vi hadde planlagt neste gang hvis vi tilgir oss selv når vi glipper.

Et konkret eksempel fra boka er studenter som hadde prokrastinert studering mot eksamen; «hvis de tilga seg selv for denne prokrastineringen, var det mindre sannsynlig at de prokrastinerte på forberedelsen for den påfølgende eksamen».

Vi glipper alle noen ganger, men skyldfølelse fører kun til *mer* skyldfølelse.

Nå har du forhåpentligvis en viss peiling på hva prokrastinering er, hvordan du kan identifisere det, hvordan du kan motarbeide det, og hvordan du bør reagere når du ikke gjennomfører det du har tenkt.

Jeg vil avslutte denne teksten med mantraen jeg selv har tatt i bruk for å gjøre ferdig dette første GullkornNotatet.

«Bare sett i gang!!!»

F

Frode Osen,
SjefsGullgraver

Om Forfatteren av «Solving the Procrastination Puzzle»

Timothy Pychyl



Timothy A. Pychyl, Ph.D. er en førsteamanuensis i psykologi ved Carleton University i Ottawa. Han har forsket på og skrevet om prokrastinering siden 1995, og har fått et internasjonalt omdømme for sine stipend og globale publikum for sine [iProcrastinate podcasts](#) og hans populære «Don't Delay» [blogg](#) med *Psychology Today*. Besøk nettsiden hans på [procrastination.ca](#).

Om Forfatteren av Dette Notatet

Frode Osen



Frode Osen elsker å hjelpe folk med å aktualisere livene sine imens han studerer, tilegner seg og lærer bort grunnlaget av aktualisert levemåte—integrerer urgammel visdom med moderne vitenskap, sunn fornuft, og moro. Lær mer og aktualiser livet ditt på [YouTube-kanalen](#) hans.