

HALOGATÁS STOP

**Miért halogatsz, ha tudod, hogy csak
rosszabb lesz?**

Fazekas Anna Dorottya
Móló Platform



MÓLÓ

TRÉNING CSAPATÉPÍTÉS SZÍNHÁZ

ELŐSZÓ

Avagy az első fejezet halogatása

Ez az ebook, mely a Halogatás Stop - című Móló Webinárunkhoz készült, nemcsak praktikus tanácsokat, hanem **szemléletet is kínál** az olvasójának.

Tévedés azt gondolni, hogy a halogatás csupán az akaratérő problémája, és annyi a dolgunk, hogy „erőt vegyünk magunkon és túl essünk a feladaton”. Sőt, ebben az ebook-ban arra szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy ezzel a megközelítéssel lehet, hogy valami igazán fontos dolog megértését szalasztjuk el.

Forrás: Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait

Ha te magad is szenvedsz a halogatástól tudd, hogy nem vagy ezzel egyedül. A **népesség körülbelül 20-25%-a krónikus halogató**nak vallja magát, mely jelentős negatív hatásokat ró az életvezetésére és mentális egészségére.

Az alábbiakban szó lesz a halogatás valódi természetéről, a háttérben meghúzódó leggyakoribb okokról és egy 3 lépéses kezelési modellről is.

CSODAPIRULÁT EZ AZ EBOOK SEM KÍNÁL, A HALOGATÁS MEGÁLLÍTÁSA KEMÉNY MUNKÁT KÍVÁN AZ EGYÉNTŐL, MELY MUNKÁT ÉRDEMES MÁR AKKOR ELKEZDENI, AMIKOR MÉG ÉPPEN NEM IS HALOGATUNK.

Azt javasoljuk, hogy ha valamelyik fejezet igazán megszólít, hallgasd meg a  ikonra kattintva a hozzá tartozó webinár részt, a  -al jelzett gyakorlatokat pedig végezd el, így tudsz igazán elmerülni a számodra legrelevánsabb részekben.



A HALOGATÁS

A halogatás - tudományosan megfogalmazva - a nem indokolt, vagy irracionális késleltetése valaminek, amit az egyén el akar végezni. Szubjektív diszkomforttal, vagy egyéb negatív következményekkel jár, melyeket a pozitív következmények nem múlják felül. Például a pillanatnyi szórakozás, vagy a feladat kizárása egy időre a tudatból valószínűleg neked sem éri meg jobban, mint a halogatással járó szorongás.

Fontos megkülönböztetni a **stratégikus késleltetéstől**. Az egyén ilyenkor tisztában van a negatív következményekkel, de később is úgy véli, hogy a pozitív következmények ezeket felülmúlták. Utóbbi tehát egy nehéz döntési helyzetre adott adaptív megküzdési forma.

Valószínűleg álcázott halogatással van dolgunk, amikor olyasmit mondunk magunknak, hogy *„Csak akkor tudom megcsinálni a feladatot...”*: ha rend van, ha van hozzá kedvem, ha előbb pihentem, stb. Ez stratégikus késleltetésnek tűnhet, de valójában csak okos magyarázatkeresés a halogatásra.



[Halogatás definíciója](#)



www.moloplatform.com

A HALOGATÁS VALÓDI TERMÉSZETE

A halogatás jellemzően egy **érzelemkezelési mechanizmus**, semmint időbeosztási probléma. Éppen ezért nem az a dolgunk a halogatással, hogy azonnal legyűrjük. Az a dolgunk, hogy megértsük.

NEM AZÉRT HALOGATUNK MERT MERT NEM TUDJUK, HOGY HOGYAN OSSZUK BE AZ IDŐNKET, HANEM MERT VALAMILYEN KELLEMETLEN ÉRZÉST SZERETNÉNK ELKERÜLNI.

Ha azonnal a halogatás kezelési eszközeihez fordulunk, vagy ami még rosszabb, hogy egyszerűen csak “elkönyveljük, hogy ez nekünk nem megy”, akkor sosem értjük meg, hogy pontosan mi az, amit el akarunk kerülni, amitől félünk. Enélkül a megértés nélkül csak tünetileg tudjuk kezelni a halogatást és minden egyes alkalommal újra meg kell majd küzdenünk ezzel az alattomos jelenséggel.



[Webinár - Halogatás és érzelemkezelés](#)



www.moloplatform.com

KEZELÉS 3 LÉPÉSBEN

1. Ismerd föl!

Ne hagyd, hogy az álcázott halogatás átverjen. Ismerd föl az önbecsapás klasszikus mondatait és fordítsd a figyelmed arra, hogy valójában mit akarsz elkerülni.

2. Értsd meg!

Járd utána, hogy mi van a halogatásod hátterében. Milyen érzéseket igyekszel elkerülni? Milyen kimeneteltől félsz? Van a feladatnak valamilyen járulékos negatív következménye?

3. A valódi okot kezeld!

Lehet ezer jó technikád a halogatás legyűrésére, de ha a mögöttes ok valójában pl. a kudarcból való félelem, akkor ezek hosszú távon nem sokat érnek majd. Áss mélyre, kérdőjelezd meg a hiedelmeid, és bátran kérj segítséget!



[3 lépéses módszer](#)



www.moloplatform.com



A HÁTTÉRBE...

1. Unalmas, nincs hozzá kedvem.

Vannak olyan dolgok, amelyeket bármennyire is szeretnénk elkerülni, mégis muszáj megtennünk. Azonban bizonyos megszokásaink még nehezebbé tehetik, hogy rávegyük magunkat ezekre a kellemetlen feladatokra.

2. Túl nagy falat, túl nehéz

Rágondolsz a feladatra és úgy érzed, hogy elhatalmasodik rajtad? Végláthatatlan és nagyon bonyolult? Ez az érzés könnyen lefagyási - reakciót válthat ki az emberből, amikor megbénultnak érzi magát és hozzá se tud fogni a feladathoz.

3. Nehéz érzéseket, feszültséget kelt

Szorongás fog el, ahogy a feladatra gondolsz. Mi van, ha nem fog sikerülni és kudarcot vallasz? Az érzés olyan szorongató, hogy inkább bele se fogsz, pedig egyértelműen fontos számodra.

4. Nem tudom...

Amikor érzed, hogy valami többről szól a halogatásod, mint az adott feladat, de nem tudsz rátapintani, hogy mi lehet az.

5. Nem jutott rá időm!

Egyáltalán nem akartad halogatni, pusztán a sürgős feladatok miatt erre a fontos feladatra nem maradt időd?



1. Unalmas, nincs hozzá kedvem

Ebbe a két gondolati csapdába gyakran beleeshetünk amikor egy kellemetlen feladat elvégzését tervezzük: 1, azt hisszük, hogy máskor több kedvünk lesz a feladat elvégzésére 2, később több időnk lesz rá.

ILYENKOR FONTOS, HOGY EMLÉKEZTESSÜNK MAGUNKAT, HOGY A KEDVÜNK CSAK AKKOR FOG MEGJÖNNI A FELADATHOZ, HA MÁR CSINÁLJUK, ÉS TÖBB IDŐNK VALÓJÁBAN CSAK AKKOR LESZ, HA EZT A FELADATOT LEHÚZHATJUK A LISTÁNKRÓL.



Ha úgy érezzük, hogy az **akaraterőnk** kevés a feladat elvégzéséhez, érdemes megvizsgálnunk, hogy mennyire tartjuk karban a mindennapok során ezt az "izomzatunkat". Könnyen teszünk saját magunknak engedményeket? Nehezen tartjuk be a saját magunknak tett ígéreteinket? Ebben az esetben érdemes edzésbe vennünk ezt a mentális izomzatunkat. Lassan építkezzünk - apró, betartható, rendszeres kihívások elé állítsuk magunkat: pl. most nem viszek okos eszközt a fürdőszobába, ma csak azután eszek, ha már elpakoltam a konyhában, stb.



Hasznos azt is megfigyelnünk, hogy **milyen gyakran jutalmazzuk magunkat?** Ha minden apró tevékenységet is már csak akkor tudunk elvégezni, ha közben egy szórakoztató videót nézünk, akkor ideje jutalmazási detoxra mennünk, hogy leszoktassuk erről az idegrendszerünket és könnyebbé váljon a kevésbé jutalmazó feladatok elvégzése is.

**Sajnáljuk! A 7-11. oldal díjmentesen csak
a Halogatás STOP Webinár résztvevői
számára elérhető.**

**Sajnáljuk! A 7-11. oldal díjmentesen csak
a Halogatás STOP Webinár résztvevői
számára elérhető.**

**Sajnáljuk! A 7-11. oldal díjmentesen csak
a Halogatás STOP Webinár résztvevői
számára elérhető.**

**Sajnáljuk! A 7-11. oldal díjmentesen csak
a Halogatás STOP Webinár résztvevői
számára elérhető.**

**Sajnáljuk! A 7-11. oldal díjmentesen csak
a Halogatás STOP Webinár résztvevői
számára elérhető.**

ÖSSZEGZÉS

A halogatás tehát elsősorban valamilyen kellemetlen érzés elkerüléséről szól. Nagy hiba azt gondolnunk, hogy csak az akaraterőn múlik és pusztán erőt kell vennünk magunkon és túl kell esnünk a feladatokon.

A halogatás akár rávilágíthat valamire, amit eddig nem akartunk, vagy nem sikerült észrevennünk. Lehet, hogy azért halogatsz azt az egyszerű feladatot a vállalkozásodban, mert valahol már rájöttél, hogy az egészet nem szeretnéd csinálni, de még nem mertél ezzel szembenézni? Egy barát, vagy rokon régóta halogatott visszahívását akár egy megoldatlan konfliktus is árnyékolhatja be. A fogyókúra halogatása az alacsony önbecsülés talaján is kinőhet és az "úgysem sikerülhet"-hite táplálhatja. Akárhogy is, sokkal hasznosabb, ha időt szánasz arra, hogy megértsd mi áll a halogatásod hátterében és a valódi okát kezeled.

Ha pedig továbbra is megesik időről-időre, hogy halogatsz, ne felejtsd el, hogy ezzel nem vagy egyedül. A legjobb, amit tehetsz, ha nem ostorozod magad érte és megbocsátod magadnak, hogy te is csak ember vagy.

Ajánlott irodalom a témában való elmélyüléshez:

- Carol S. Dweck: Szemléletváltás - A siker új pszichológiája
- Jane Burka, Lenora M. Yuen: Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now

