

Hvernig tekst þú á við frestun?

Aldrei fresta til morguns
því sem þú getur
gert í d



Hjálplegar leiðir:

Til að draga úr frestun er æskilegt að gera breytingar í hugsun og hegðun. Til að byrja með þá þurfum við að vita HVAÐ þarf að gera, HVERNIG og HVENÆR ætlum við að gera það? Það er lykilatriði að gefa sér tíma til að takast á við þetta verkefni.

HVAÐ þarf ég að gera?



Til að átta sig á því hvaða skref þarf að taka eða hvaða verkefni þarf að leysa, þá geturðu prófað eftirfarandi:

- **Gera aðgerðalista:** Gerðu aðgerðalista yfir það sem þarf að gera og að hvaða markmiðum þú vilt vinna. Þetta getur verið listi fyrir daginn, fyrir vikuna, fyrir mánuðinn eða lengra tímabil, eftir því hvað á við hverju sinni.
- **Forgangsraða:** Þegar aðgerðalistinn er tilbúinn skaltu gera tilraun til að forgangsraða atriðum á listanum, númera eftir mikilvægi.
- **Búta niður verkefnið:** Búta verkefnið niður í smærri verkefni, þannig er hægt að gera eitt og eitt verkefni eða nokkur viðráðanleg verkefni í einu þar til öllu verkefninu er lokið.
- **Gera tímaáætlun:** Að lokum skaltu áætla nokkuð nákvæmlega hversu langan tíma hvert verkefni eða hvert markmið tekur. Þeim sem fresta hættir oft til að ofmeta eða vanmeta þann tíma sem fer í að ljúka

verkefni. Það er þ.a.l. gott að æfa sig í að taka tímann sem það tekur að ljúka verkefnum til að fá raunhæfari tilfinningu fyrir tímastjórnun verkefna.

HVERNIG fer ég að?



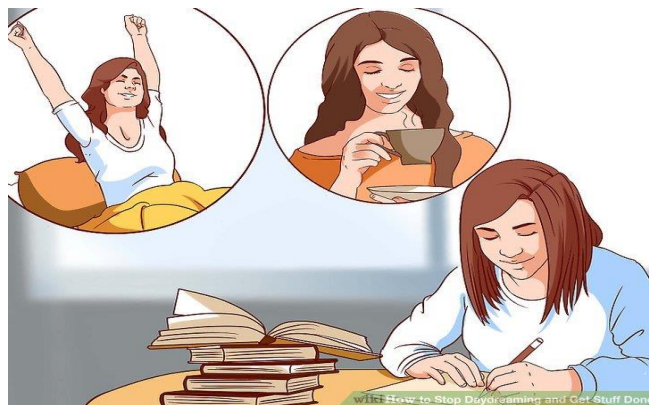
Það eru til mismunandi nálganir og aðferðir til að leysa verkefni. Eftirfarandi eru nokkrar aðferðir sem gætu gagnast þér þegar þú íhugar hvernig þú ætlar að leysa verkefnið. Engin ein aðferð hentar öllum, mikilvægt er að prófa sig áfram og finna þannig eina eða jafnvel fleiri aðferðir sem þú getur nýtt þér.

- **Það versta fyrst:** Byrjaðu á að ljúka versta verkefninu. Eftir það sýnast önnur verkefni vera auðleysanleg.
- **Nýttu þér meðbyr:** Byrjaðu á verkefni sem þér finnst vera skemmtilegt og gefur þér orku. Skelltu þér svo strax í það verkefni sem þú hefur verið að fresta – án hlés. Þannig nýtirðu þér meðbyrinn úr fyrra verkefni sem drifkraft til að takast á við eitthvað sem þér finnst erfiðara að koma þér í.
- **Bara 5 mínútur:** Gefðu þér fimm mínútur í verkefnið. Þetta er ekki langur tími þannig að líklegast heldurðu þessar fimm mínútur út. Að fimm mínútum loknum skaltu taka stöðuna og athuga hvort þú getir sinnt verkefninu í aðrar fimm mínútur o.s.frv.



- **Tímamörk:** Settu þér tímamörk, ákveddu tímalengdina fyrir verkefnið (t.d. hálf tíma) og haltu þig við það. Haltu þig líka við tímamörkin sem þú settir þér þrátt fyrir að finna að þú gætir haldið áfram.
- **Góður tími:** Finndu út á hvaða tíma dags þú ert í þínu besta formi, þ.e. hvenær ertu með mesta drifkraftinn, mestu sköpunargleðina? Notaðu þann tíma til að byrja á verkefnum eða á þeim markmiðum sem þú hefur sett þér.

- **Kjöraðstæður:** Vertu meðvituð/meðvitaður um hvaða aðstæður eru heppilegar til að koma hlutum í verk og hvaða aðstæður trufla vinnugleðina. Til að draga úr frestun getur verið nauðsynlegt að draga tímabundið úr félagslegum athöfnum og öðrum mögulegum truflunum.
- **Muna og gera:** Um leið og þú manst eftir einhverju sem þú þarft eða átt eftir að gera, nýttu þér það að þú munir og gerðu það strax.
- **Minntu þig á:** Ef þú ert gleymin/n að eðlisfari, nýttu þér þá alls kyns sjónrænar, sem og annars konar, áminningar (settu minnismiða á staði sem þú tekur eftir, nýttu þér áminningar, öpp í símanum).
- **Sjáðu verkefnið fyrir þér:** Sjáðu það myndrænt fyrir þér í huganum hvernig þér tekst að ljúka verkefninu. Notaðu það sem hvatningu til að byrja af fullri alvöru á verkefninu.
- **Einbeiting:** Ef þú ert eitthvað eirðarlaus, taktu þér þá smástund til að loka augunum og einbeita þér að önduninni. Taktu ca. 5-10 mínútur í að hægja á önduninni til að fá hugarró og einbeitingu á ný. Að því loknu heldur þú áfram með verkefnið.
- **Skipulegðu umbun:** Verðlaunaðu þig þegar þú hefur lokið einhverjum verkefnum eða áföngum. Því meira sem þú verðlaunar þig fyrir að hafa lokið einhverju af, þeim mun betur líður þér. Við það að verðlauna þig reglulega, er líklegra að þér líði ekki eins og þú sért að verða af einhverju. Þetta verður þess valdandi að þú frestar síður 😊



HVENÆR get ég gert þetta?

Til að þú áttir þig betur á því hvenær þú getur unnið í verkefnum og markmiðum, er gott að styðjast við dagatal eða stundaskrá til að bóka tíma fyrir þessa vinnu. Dagbók eða dagatal þar sem þú skráir dagskrá vikunnar gerir þér

kleift að sjá hvaða tímar dags/hvaða dagar væru heppilegri en aðrir. Skráðu hjá þér á dagbókarblöðin alla þá hálf tíma sem þú nýtir í að vinna verkefni/vinna að markmiðum sem þú hefur verið að fresta.

⇒ Hægt er að bóka tíma hjá náms- og starfsráðgjöfum Háskóla Íslands til stuðnings við skipulag og framvindu náms.

Hættu þessum réttlætningum!



Hvaða réttlætningar ertu að nota?

Réttlætningar innihalda yfirleitt sannleikskorn sem við vinnum út frá og notum sem rökstuðning fyrir því að það sé betra að fresta verkefni eða markmiði. Við réttlætum þannig fyrir okkur frestun, komumst að því að þetta sé „skynsamlegt“ og „í lagi“. Þar sem þessar „ástæður“ og réttlætningar eru að stuðla að frestun þá þurfum við að afskrifa þær.

Hér fyrir neðan er listi yfir algengar réttlætningar og svo hjálplegri niðurstaða. Þegar við endurmetum þessar óhjálplegu réttlætningar, er gott að spyrja sig:

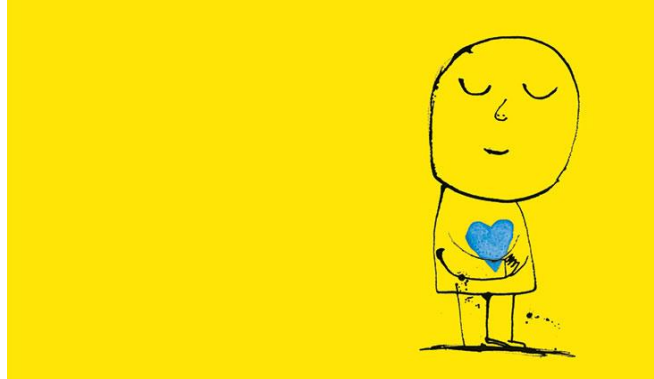
Hjálplegar spurningar við endurmat:

- Hvaða sönnun eða ástæðu hef ég fyrir því að það sé betra að fresta þessu verkefni?
- Hvað sannar að það sé betra fyrir mig að byrja á verkefninu núna?
- Er það í alvörunni satt að það sé betra fyrir mig til lengri tíma litið að fresta þessu verkefni?
- Er það í alvörunni þannig að ég geti ekki byrjað aðeins á verkefninu akkúrat núna? Get ég ekki klárað smá part eða búið úr verkefninu núna, þrátt fyrir að aðstæður séu ekki óaðfinnanlegar?
- Er í alvörunni satt að það sé betra að gera þetta seinna frekar en núna?
- Ef ég byrja aðeins að vinna í verkefninu núna – hvað mun gerast? Hvernig myndi mér líða?
- Ef ég byrja ekki að vinna í verkefninu núna – hvað mun gerast? Hvernig mun mér líða?

Það sem er satt	Óhjálfleg réttlæting	Hjálfleg niðurstaða
Ég er virkilega þreytt/ur.	...það er betra að gera verkefnið eftir að ég er búin/n að leggja mig.	...ég er þreytt/ur en get alveg byrjað að gera eitthvað.
Ég er að missa af öllu fjörinu sem er í gangi.	...ég get alltaf gert þetta þegar það er ekki svona margt skemmtilegt í gangi.	...ef ég klára að gera eitthvað af þessu, þá get ég gert vel við mig á eftir og náð í seinnipartinn af fjörinu.
Ég er ekki með öll gögn sem ég þarf.	...ég bíð með að byrja á þessu þangað til að þetta er allt saman komið.	...ég get byrjað á því sem ég get unnið í núna.
Ég hef nægan tíma.	...þannig að ég þarf ekki að byrja alveg strax.	...en betra að ná einhverjum tókum á verkefninu frekar en að geyma þetta fram á síðustu stundu.
Ég þarf að gera svo margt annað.	...ég byrja á þessu þegar ég er búin/n með allt hitt.	...en þau verkefni eru ekki eins mikilvæg, hægt að bíða með þau.

Uppbyggilegt sjálfstal í stað gagnrýni.

Gagnrýnistal og sjálfsgagnrýni gerir ekkert nema að draga úr þér og eykur líkurnar á frestun. Uppbyggilegt sjálfstal getur hins vegar stutt við það að draga úr frestun. Best er að hvetja sig líkt og við værum að hvetja góðan vin í sömu aðstæðum. Oft gildir nefnilega ekki sama reglan á aðra og okkur, þannig að við höfum tilhneigingu til að dæma okkur hart fyrir eitthvað sem við myndum sýna öðrum mildi, samkennd og skilning yfir.



Að þola við.

Þegar við frestum þá er ástæðan oft sú að við óttumst eða finnum fyrir kvíða eða einhverjum óþægindum við tilhugsunina um að takast á við verkefnið. Þetta geta verið tilfinningar eins og t.d. reiði, gremja, vanmáttarkennd, vonleysi, kvíði, örvænting, depurð, það að leiðast, uppgjöf o.s.frv. Ef þú átt erfitt með að halda slíkar tilfinningar út þá ertu líkleg/ur til að fresta. Forðunin tekur þá yfir og verður allsráðandi. Til að losa okkur úr þessu frestunarástandi þurfum við að auka óþæginda- og mótlætisþolið, sem sagt að þola við, halda það út að finna fyrir þessum óþægilegu tilfinningum. Við þurfum að vinna með og endurmeta þetta viðhorf til óþægilegra tilfinninga.

Dæmi:

Viðhorf	Endurmat viðhorfs
„Ég þoli ekki þegar mér líður svona illa.“	„Það er ekki gott að líða illa en ég held það út.“ „Ég get þolað við og komist yfir þessa tilfinningu.“

Ef þér tekst að vinna með þetta viðhorf, þá er líklegt að þú minnkir það að nota frestun sem aðferð til að „hætta að líða svona illa“.

Að auka mótlætisþol.

Eftirfarandi eru nokkrar leiðir og aðferðir til að auka mótlætisþol. Þessar tillögur eru byggðar á aðferðum núvitundarþjálfunar. Núvitund snýst um að vera hér og nú, taka eftir - án þess að dæma. Ef við yfirfærum þetta yfir á mótlætið eða þessar óþægilegu tilfinningar sem þú finnur fyrir þá snýst það um að taka eftir tilfinningunum, hugsununum – án þess að berjast gegn þeim, án þess að reyna að breyta þeim og án þess að dæma. Þessi nálgun breytir afstöðu þinni og gerir þér auðveldara að þola við, halda þetta út. Núvitundarþjálfun og að auka mótlætisþol er færni og líkt og önnur færni þá krefst hvort tveggja þjálfunar. Eftir því sem við æfum okkur meira, þeim mun betri verðum við.

Núvitundarþjálfun.

Taktu eftir. Prófaðu til að byrja með að færa athyglina mjúklega yfir á það sem þú ert að gera hverju sinni, hvað þú upplifir hér og nú. Þetta getur verið að taka eftir önduninni, hverju þú finnur fyrir í líkamanum, hvernig fæturnir snerta jörðina, hvaða hljóð eru í kringum þig, hvað þú sérð, hvaða bragð þú finnur, taka eftir tilfinningum eða hugsunum. Ef þér finnst þetta vera óþægilegt, taktu þá einnig eftir þeirri tilfinningu og hvaða hugsanir tengjast þeirri tilfinningu.

Taktu eftir án þess að dæma. Þegar þú ert búin/n að æfa þig í að auka núvitund þá er næsta skref að temja þér að vera rannsakandi eða áhorfandi að þessum athugunum og upplifunum. Rannsakandi eða áhorfandi reynir ekki að breyta því eða blanda sér í það sem er að gerast heldur tekur eftir því úr hæfilegri fjarlægð.



Legðu þig fram um að taka eftir – án þess að dæma, þ.e. að vera fordómalaus áhorfandi. Sem sagt ekki flokka það sem þú tekur eftir í gott eða slæmt, hlutirnir eru bara eins og þeir eru. Prófaðu að lýsa því sem þú tekur eftir, nota setningar eins og „ég tek eftir þessari hugsun“, „ég tek eftir þessari líkamstilfinningu“ eða „ég tek eftir þessari tilfinningu“, o.s.frv. Enn á ný, ef þér finnst þetta vera óþægilegt eða erfitt, taktu þá einnig eftir því – án þess að

dæma. Þú getur t.d. sagt...“ég tek eftir þirringi“, „ég finn fyrir vanmáttartilfinningu“ o.s.frv. Skoðaðu þessar upplifanir og minntu þig á að þetta eru eingöngu tilfinningar, ekkert minna og ekkert meira en það. Minntu þig á að þú ert ekki þessar tilfinningar, þetta eru tilfinningar sem koma og fara.

Slepptu tókunum. Leyfðu hlutunum að vera eins og þeir eru, mundu að tilfinningarnar og hugsanirnar koma og fara líkt og öldur sem einnig koma og fara. Minntu þig á að þetta líður hjá.



⇒ Á heimasíðu náms- og starfsráðgjafar er að finna núvitundaræfingar til að styðjast við.