



Frestunarárátta

HVAÐ ER FRESTUNARÁRÁTTA
OG HVERNG TEKST ÉG Á VIÐ
HANA

Frestunarárátta

- ▶ Af hverju frestum við
 - ▶ Óttinn við:
 - ▶ Að vera ekki fullkominn
 - ▶ Mistök
 - ▶ Gagnrýni
 - ▶ Að taka rangar ákvarðanir
 - ▶ Forðast að framkvæma
 - ▶ Þarna getur kvíði haft áhrif, neikvæðni fyrir verkefninu, neikvæð sjálfsmynd o.s.frv.
 - ▶ Sjálfsblekking
 - ▶ Telur sjálfum sér trú að það sé óhætt að bíða með framkvæmdina, „það er miklu betra að gera þetta á morgun þegar ég er útsofin“

Frestunarárátta

- ▶ Þessi viðbrögð þ.e. frestun vilja svo verða viðloðandi.
- ▶ Sá sem ætlaði að byrja í dag vegna þess að þá yrði hann/hún/hán útsofin er kannski núna illt í bakinu og frestar því verkefninu aftur til næsta dags.
- ▶ **Þá verður frestunin að VANA hjá okkur.**

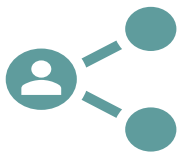
Tímastjórnun

- ▶ Skráðu hjá þér í hvað tími þinn fer.
- ▶ Skoðaðu vel að lokinni skráningu hvað þú gætir gert minna af og eytt tímanum í þau verkefni sem liggja fyrir
- ▶ Komdu skipulagi á tíma þinn





Til að takast á við
frestunaráráttu
þarf ég:



1. Gott skipulag

Tímastjórnun og markmið

Ramma inn daginn, halda rútínu

Hreyfing, næring, slökun – hugsum um heilsuna

Oft gott að brjóta niður stærri verkefni í nokkur smá



2. Forgangsröðun

Byrjaðu á þeim verkefnum sem vega mest og eru mikilvægust



3. Minnka umhverfistruflanir og tímaþjófa

Setja símann á “silent” og taka af víbring
Loka óþarfa forritum og flípum í tölvunni



4. Einblýna á hvernig þér mun líða þegar verki lýkur

Jafnvel leiðinleg og erfið verkefni geta verið uppspretta gleði og vellíðan þegar þeim er lokið

10 mínútna reglan

- ▶ Stilla klukku á 10 mínútur
- ▶ Einbeita sér 100% að tilteknu verkefni (sem er að valda kvíða, frestun) í 10 mínútur.
 - ▶ Af hverju?
 - ▶ Dregur úr kvíðanum
 - ▶ Ég gerði þó eitthvað
 - ▶ Þarf ekki að vera fullkomið, bara 10 mínútur sem ég er búin að leggja inn í verkefni
 - ▶ Ert þá byrjuð/að/aður á verkinu
 - ▶ Þarf ekki að vera 10 mín, má vera meira, hægt að lengja smá saman.