

# ERTELEME! (SONRA OKURUM)

## NEDEN ERTELİYORSUN?

Nedeni bilersen ona göre çözüm üretebilirsin.



Hayallerini erteleme!



## NASIL ERTELİYORSUN?

Nasıl ertelediğini bilmek bunu fark etmeni sağlayabilir. Farkındalıkta değişimin ilk adımıdır.

## ERTELEMEMEK İÇİN ÖNERİLER

Başlamak bitirmenin yarısıdır ve bu yüzden bazen başlamak en iyi ateşleyicidir!



# BİR ERTELEME KLASİĞİ:

"ŞİMDİ DEĞİL, SONRA!"



## Neden erteliyorsun?

- Yapılacak şeyi önemsemiyorum.
- Yapmak istemiyorum ve ilgimi çekmiyor.
- Gerçekçi olmayan bir hedef belirledim.
- Yapamazsam diye korkuyorum.
- Başkaları yapamadığını görürse diye korkuyorum.
- Zamanı nasıl etkili kullanacağımı bilmiyorum.
- Bu işi nasıl yapacağımı bilmiyorum.

## Nasıl erteliyorsun?

- Şimdi yapmazsam bir daha yapmak zorunda kalmayacağımı düşünüyorum.
- İş basit gördüğümünden "Zaten hallederim." diye düşünüyorum.
- Minik ertelemeler sorun değil.
- Görevin belli bir yerinde takılı kalınca pes ediyorum.
- Yaptığım şey mükemmel olmuyorsa yapmıyorum.
- Bir işin yerine başka bir işi koyarak kaçınılmaz görevi geciktiriyorum.

# BİR ERTELEME KLASİĞİ:

"ŞİMDİ DEĞİL, SONRA!"



## ERTELEMEYLE BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ

- İş bütün olarak gözünde büyüyorsa küçük ve "mantıklı" parçalara böl.
- İşi yapmayı planlarken planını gerçekçi bir zemine oturt.
- Planda aksaklık olduysa pire için yorgan yakma, dur ve sorun neredeyse çözüp ona göre yeniden "gerçekçi" bir plan yap.
- Bir göreve onu bitirebileceğinden daha çok zaman ayırma. Unutma; bir yemeği on dakikada yemeyi planlarsan on dakikada bitirirsin, bir saat verirsen bir saatte.
- Sana iyi gelen ve yapmaktan hoşlandığın şeyleri ödül olarak yapman gereken işi bitirince yapmayı dene.
- Dikkatini dağıtan teknolojik araçlarsa onları zaman sınırlamasıyla kullanmayı dene ya da çalışırken başka odaya koy.
- Kendi potansiyelini öldürecek içsel konuşmalardansa gerçekçi hedefleri tekrarla: "Bu ödev asla bitmez!" değil, "Bitirmek için elimden geleni yaparım." gibi...
- Kendine şunları söyleyebilirsin:  
"Ne kadar erken bitirirsem o kadar erken sevdiğim şeyleri yapmaya başlarım."  
"İş kolay olabilir ama vakit alabilir, şimdiden bitirsem iyi olur."  
"Şimdi yapmak, erteleyip sorun haline getirmekten daha kolay."  
"Şu andan daha uygun bir zaman yok."