

Ertelemeyi Bırak

Kişisel Çalışma Kitabı

İsim:

Tarih:

Bölüm 1- Farkındalık: Senin Erteleme Nasıl Görünüyor?

Değişim için ilk adım, örüntüyü tanımdır. Bu bölümde kendi erteleme profilini çıkaracaksın.

Neden Başlıyoruz Farkındalıkla?

- Erteleme, çoğunlukla otomatik bir tepkidir- düşünmeden gerçekleşir.
- Örüntüyü görmeden kırmak mümkün değildir.
- Bu alıştırma sana aynaya bakmak için alan açıyor.

Alıştırma 1.1- Erteleme Haritam

Son bir haftada ertelediğin üç görevi yaz. Her biri için aşağıdaki soruları yanıtla.

Ertelenen Görev	Kendime Söylediğim Bahane	Gerçek Neden Ne Olabilir?

Alıştırma 1.2 - Duygumu Tanı

Bir görevi ertelediğinde içinde ne hissediyorsun? Aşağıdakileri kontrol et, ek hisler varsa yaz.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kaygı / Endişe | <input type="checkbox"/> Bunalmış hissetme |
| <input type="checkbox"/> Sıkılma / İsteksizlik | <input type="checkbox"/> Nereden başlayacağını bilememe |
| <input type="checkbox"/> Yetersizlik hissi | <input type="checkbox"/> Suçluluk / utanç |
| <input type="checkbox"/> Başarısız olma korkusu | <input type="checkbox"/> Öfke / direniş |
| <input type="checkbox"/> Mükemmel yapamamaktan çekinme | <input type="checkbox"/> Başka: _____ |

En sık hissettiğim duygu ve bunun altında ne yatabileceği:

Bölüm 2- Tetikleyiciler: Ertelemeyi Başlatan Nedir?

Ertelemeyi tetikleyen durumları tanımak, tepkiyi otomatik olmaktan çıkarır.

Alıştırma 2.1- Tetikleyici Profili

Aşağıdaki tetikleyicilerden sana en çok uyanları işaretle. Varsa ekle.

Görev Özellikleri

- Görev çok büyük ve nerede başlayacağımı bilmiyorum
- Görev belirsiz- ne yapmam gerektiği tam olarak belli değil
- Görev sıkıcı, ilgimi çekmiyor
- Sonuç benim için çok önemli, başarısız olmaktan korkuyorum

Ortam & Zaman




- Dikkat dağıtan şeyler (telefon, bildirimler, gürültü)
- Yorgunluk- enerjim yok
- Zamansızlık hissi- zaten yetişmez diye düşünüyorum
- Yanlış ortam- çalışamayacağım bir yerdeyim

İç Ses

- "Yarın daha iyi yaparım"
- "Şu an modum uygun değil"
- "Biraz daha hazırlıklı olayım, sonra başlayayım"
- "Zaten bir şey olmaz" / "Bu kadar mı önemli?"

Alıştırma 2.2- Tetikleyici → Tepki Döngüsü

Kendi döngünü yaz: Hangi tetikleyici, hangi düşünceye, hangi davranışa yol açıyor?

 Tetikleyici	 İç Ses	 Kaçış Davranışı

Bölüm 3- Başlangıç: İlk Adımı Küçült

Erteleme için en güçlü panzehir: görevi o kadar küçültmek ki başlamak için bahane kalmaz.

Nasıl Çalışır?

- Beyin, büyük ve belirsiz görevleri tehdit olarak algılar.
- Küçük, somut bir eylem bu algıyı kırar.
- Başlangıç freni kalktığında devam etmek kolaylaşır.
- Amaç mükemmel başlamak değil- sadece başlamak.

Alıştırma 3.1- Görevi Parçala

Şu an ertelediğin bir görevi al. Aşağıdaki adımları tamamla.

Ertelediğim görev:

Bu görev neden büyük/zor hissettiriyor?

Bu görevi yapabilmek için atılması gereken en küçük ilk adım (2 dakikayı geçmemeli):

Bu adımı ne zaman atacağım? (Gün ve saat yaz):

Alıştırma 3.2- 5 Adım Merdiveni

Aynı görevi 5 küçük adıma böl. Her adım bir öncekine yaslanmalı.

1

2

3

4

5

Bölüm 4- Zihinsel Yeniden Çerçeveleme

Ertelemeyi besleyen düşünce kalıplarını tanı ve sorgulamayı öğren.

Alıştırma 4.1- Düşünce Mahkemesi

Ertelemeyi tetikleyen bir düşünceni yargıla. Gerçekten doğru mu?

Otomatik Düşünce	Buna Karşı Kanıt Ne?
<hr/>	<hr/>
En Kötü Senaryo Ne Olur?	Bununla Baş Edebilir miyim?
<hr/>	<hr/>
Daha Dengeli / Gerçekçi Bir Düşünce:	Bu düşünceyle nasıl hissediyorum?
<hr/>	<hr/>

Alıştırma 4.2- "Şimdiden" Mektubum

Bu görevi tamamladıktan sonraki halinden şimdiki haline bir mektup yaz. Nasıl hissedeceksin? Ne değişecek?

Bölüm 5- Sistem Kur: Tutarlılık için Yapı

Motivasyon gelip gider. Sistem kalır. Bu bölümde sürdürülebilir bir çalışma düzeni tasarlayacaksınız.

Neden Sistem?

- Motivasyon duygusal bir durumdur- her gün aynı seviyede olmaz.
- Sistem, motivasyon beklemeden harekete geçmeni sağlar.
- Küçük ve tutarlı bir rutin, büyük ama tutarsız bir çabadan daha güçlüdür.

Alıştırma 5.1- Haftalık Odak Bloğu

Bu hafta hangi göreve odaklanacaksınız? Bunun için ne kadar zaman ayıracaksınız?

Görev	Gün	Saat	Süre

Alıştırma 5.2- Başlamayı Kolaylaştır

Çalışma ortamını optimize et. Aşağıdaki soruları yanıtla.

Çalışmak için ideal ortamım nasıl görünür? (yer, ses, ışık, düzen)

Beni en çok neyin dikkatini dağıtıyor ve bunu nasıl ortadan kaldırıbilirim?

Çalışmaya başlamadan önce yaptığım 3 dakikalık bir hazırlık ritüeli:

Bölüm 6- Yansıma & Sonraki Adım

Bu çalışmanın sona erdiği yolculuğu değerlendir ve ileriye bak.

Alıştırma 6.1- Öğrendiklerim

Bu çalışmadan aklımda kalan en önemli 3 şey:

Ertelemem hakkında fark ettiğim ve daha önce görmediğim bir şey:

Yarın uygulamaya başlayacağım bir değişiklik:

Alıştırma 6.2- Kendime Söz

Kendine, ertelemeyle ilişkini değiştirmek için bir taahhüt yaz. İddialı değil- gerçekçi ve küçük.

Ben, _____,
önümüzdeki 7 gün içinde şunu denemeyi taahhüt ediyorum:

İmza: _____ Tarih: _____