

Ertelemek ile Baş Etme



Kiři bir işi yapmayı geciktirdiğinde
ya da yapması gereken zaman
içinde yapmadığında olumsuz
duygular hissetmiyorsa, bu durum
“erteleme” değildir.





Erteleme problemi yaşıdığından yakınan insanların aslında niyet döneminde olduğu görülmektedir.

Yani kişinin değişim için niyeti vardır, ders çalışmak, tez yazmak, kilo vermek, sigarayı bırakmak gibi fakat hazırlık ve eylem dönemine bir türlü geçemez.

Ertelemenin Nedenleri

1

Zaman yönetimi yetersizliği

2

**bir işi gerçekleştirebileceğine dair
inançları**

3

göreve dair hissettiği rahatsızlık

4

mükemmeliyetçilik

Ertelemenin Nedenleri

5

başarısız olma korkusu

6

gerçekdışı beklentiler

7

çalışma alışkanlıkları

8

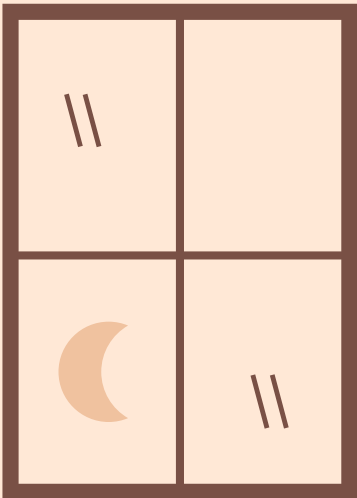
**reddedilme, terkedilme, beğenilmeme
korkuları**

9

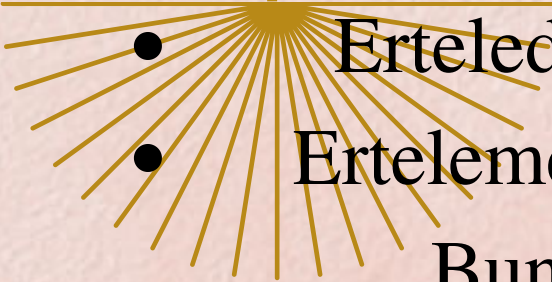
belirsizliğe tahammül edememe

Erteleme Ařamaları

- Yapmak istememe.
- Ne yapacağınızla ilgili kararlar almaktan kaçınma.
- İşi daha sonra yapacağına dair kendine sözler verme.
- İşi yapmak için verilen sözleri tutmak yerine kendini oyalama.
- Kendini haklı çıkarmak için bahaneler bulma
- Yapılmayan işten dolayı oluşan suçluluk psikolojisinden kurtulmak için kendini temize çekmeye çalışma.



Erteleme ile Başetme

- 
- Ertelemediğiniz işleri önem sırasına koyarak listeleyin
 - Erteleme nedenlerinizi yazın ve bunları değerlendirin.
Bunlar gerçek engeller mi yoksa mazeret mi?
 - Ertelemenin ikincil kazançlarını belirleyin
 - Ertelemenize neden olan kaygılarınızla baş etmek için olumsuz gerçek olmayan düşüncelerinizi değiştirmeye ve yerine gerçekçi olumlu düşünceler koymaya çalışın.
 - Gerçekçi ve somut amaçlar belirleyin.
 - Gerçekçi ve küçük adımlar atın.
 - İstek ve motivasyon beklemeyin
 - En önemlisi: Harekete geçin!