



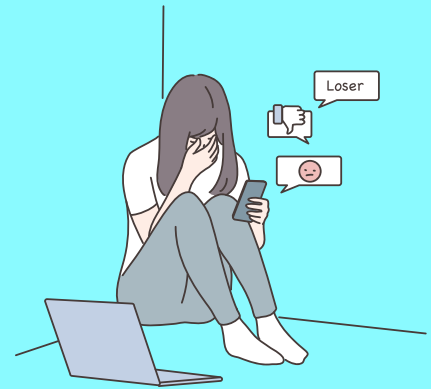
CUM SĂ ÎNVINGI PROCRASTINAREA?



Nu te simți bine?



Procrastinezi?



Ai frică?

*Înțelegerea motivului pentru care
amânăm este singura modalitate
prin care putem trece peste și începe
să ducem lucrurile la bun sfârșit*





SALUTARE

SUNT LIGIA PALFI ȘI VREAU SĂ TE FELICIT CĂ ÎMI DAI VOIE SĂ FIU GHIDUL TĂU ÎN ÎNȚELEGEREA PROCRASTINARII ȘI VREAU SĂ GĂSIM ÎMPREUNĂ CELE MAI BUNE SOLUȚII PENTRU CA SĂ AVEM PUTEREA SĂ ÎNCEPEM SĂ FACEM PRIMII PAȘI SPRE IDEALURILE NOASTRE ÎNALTE, DAR ȘI SĂ AVEM PUTEREA DE A DUCE ACTIVITĂȚILE LA BUN SFÂRȘIT.

CUPRINS

1
INTRODUCERE

2
CE ESTE PROCRASTINAREA?

3
CARE ESTE STAREA TA DE ACUM?

4
DE CE PROCRASTINEZI?

5
CONCLUZIE

Spere Fdealuri Fnalte
Ligia PALFI

INTRODUCERE

1



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Ideali Fnalte

Ligia PALFI

Dialogul intern al procrastinării

"Amân o sarcină și mă simt atât de ciudat, vreau să încerc să înțeleg DE CE am AMÂNAT?"

Am înlocuit o acțiune atât de importantă pentru mine, cu câteva acțiuni care nu îmi oferă nici un rezultat pe termen lung, îmi oferă doar plăcerea sau relaxarea de moment.

Un proverb minunat spune: "Nu lăsa pe mâine ce poți face azi."

Am făcut exact opusul la acest proverb. Am amânat intenționat cea mai importantă sarcină, chiar dacă știam că "mâine" nu voi avea timp să fac acțiunea respectivă.

FUGEAM de EA... hmmm și mintea mea ma ajutat să fuuug.

Mintea mea îmi oferea toată susținerea să nu fac activitatea aceea **PRIORITARĂ ȘI URGENTĂ PENTRU MINE.**

Am decis să mă bucur să pierd vremea, făcând orice altceva.

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

L I G I A P A L F I . C O M

Gândul meu a stat tot la activitatea respectivă, orice altceva aş dori să fac.

Încep să mă critic și îmi zic :

"Mă simt atât de vinovată. Nu sunt în stare să fac nimic din ceea ce e important pentru mine, dar și pentru cei din jurul meu.

Când voi deveni responsabilă cu adevărat?"

În plus am promis celor dragi mie că voi face activitatea respectivă. Nu mi-am respectat promisiunea și mă simt foooaaarte stresată. Întotdeauna mă amănesc și îi dezamănesc pe toți...

Sincer nu mă mai simt motivată să fac activitatea respectivă. Dacă nu am făcut-o acum, nu are rost să o mai fac...

RENUNȚ;....."

Spre Ideaturi Finalte

Ligia PALFI

Ai trecut și tu printr-o astfel de poveste?

Te-ai dezamăgit suficient de tare și ai renunțat la ceva important pentru tine, doar pentru că
AI AMÂNAT LA UN MOMENT DAT?

HAIDE SĂ ÎNȚELEGEM MAI BINE :

- DE CE AMÂNAM...
- CUM AMÂNAM....
- CARE SUNT SOLUȚIILE CĂ SĂ ÎNVINGEM PROCRASTINAREA



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Finalite

Ligia PALFI

CE ESTE PROCRASTINAREA?

CAPITOLUL

2



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Procrastinarea este procesul prin care sarcinile și acțiunile importante, urgente și care cauzează un efect benefic pe termen lung, sunt amânate pentru mai târziu.

Procrastinarea este de obicei un comportament care s-a dezvoltat pe o perioadă lungă de timp și care cauzează anxietate, stres și frică.

Procrastinarea NU este un defect de caracter.

DE CE PROCRASTINĂM și când apare procrastinarea?

Procrastinarea apare pentru că nu ne cunoaștem cu adevărat.

Procrastinarea apare:

- de obicei în momentul în care începi sau ai de sfârșit un proces.
- în momente de lipsă de autocunoaștere și conștientizare.
- în momente de frică, de critică și perfecționism
- în momente în care activitatea pare prea compleșitoare sau fără sens (nu se cunosc cu adevărat avantajele pe termen lung, dacă activitatea NU s-ar AMÂNĂ)

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

**CARE ESTE STAREA
TA DE ACUM?**

CAPITOLUL

3



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

Reflectează acum, cât de apropiate sunt sarcinile pe care consideri că le amâni de nevoile scrise la punctul 1?

2

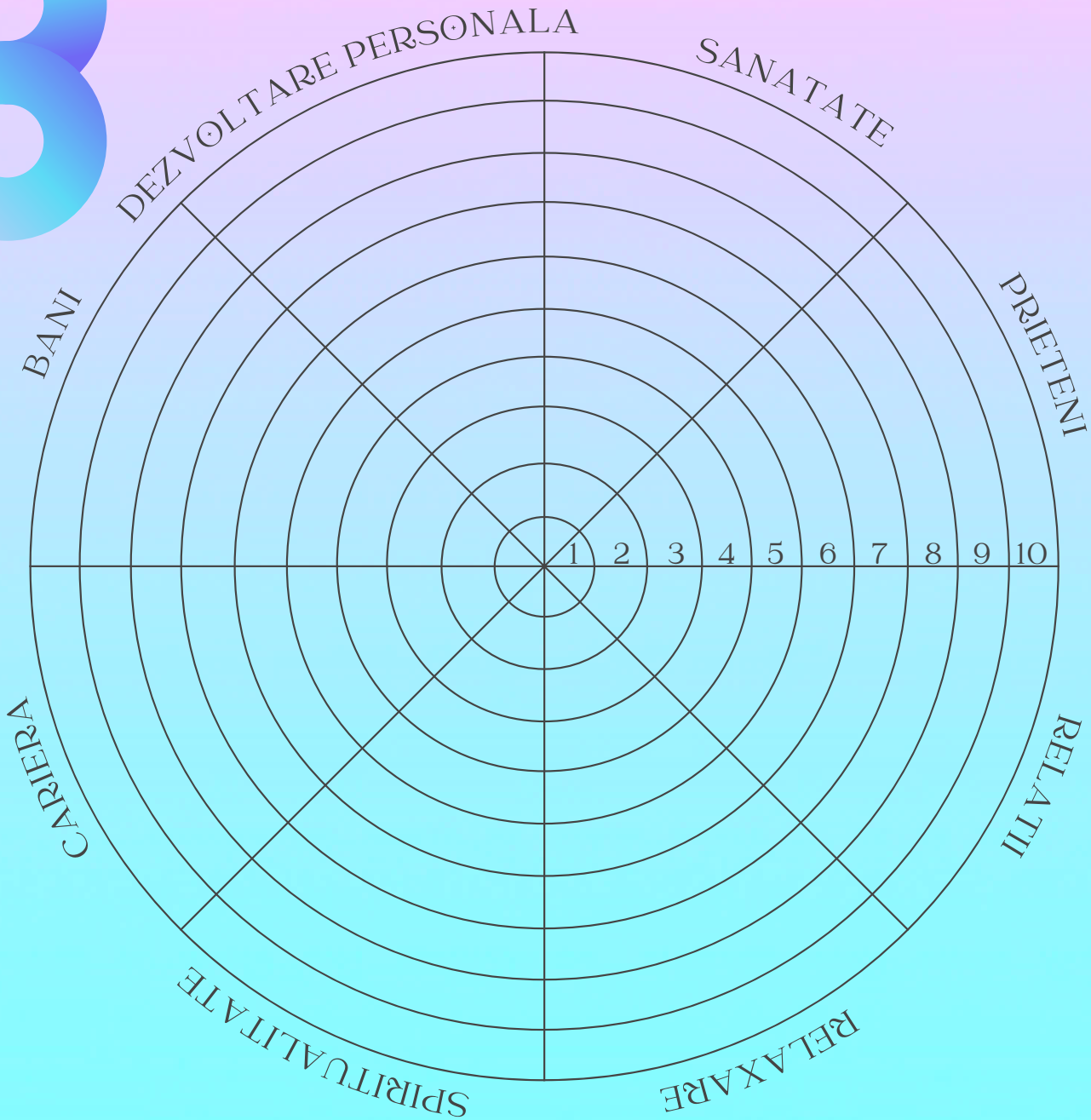
© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

Notează de la 1 la 10, cât de mulțumită ești în fiecare domeniu al vieții.



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

Cât de apropiate sunt sarcinile pe care consideri că le amâni de domeniile din viață ta de care nu ești mulțumită?

4

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

L I G I A P A L F I . C O M

Spre Idealuri Finalte

Ligia PALFI

Care este starea ta fizică?

Adu-ți aminte că suntem oameni și că dacă corpul nostru nu mai poate, noi nu putem face NIMIC.

Cât de mult ai nevoie să ai grijă de corpul tău ACUM?

Este energia corpului tău motivul pentru care nu reușești să duci sarcinile la bun sfârșit?



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

L I G I A P A L F I . C O M

Spre Idealuri Finalte

Ligia PALFI

Care este starea ta emoțională?

Adu-ți aminte că dacă starea noastră emoțională nu este vindecată, dacă nu avem încredere în noi și nu avem relații sănătoase cu cei din jur, **NU REUȘIM SĂ NE CONCENTRĂM** pentru că nu avem **ARMONIE** pe partea **SOCIALĂ**.



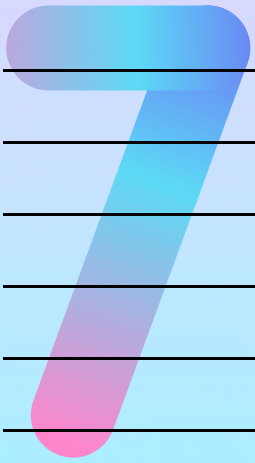
Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

Care este starea ta spirituală?

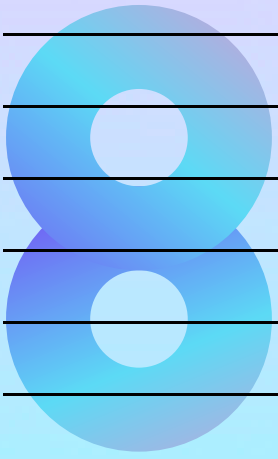
Cât de mult CREZI (în tine, în cei din jur, dar în Dumnezeu)? Cât de mult trăiești în valorile tale morale, spirituale, personale, profesionale, sociale?

Cât de mult te lași pe locul doi și îi lași pe cei din jur să îți impună valorile lor?



Care este starea ta mentală?

Cât de multă grijă ai de creierul tău? Cât de mult îți antrenezi creierul? Cât de mult mănânci alimente benefice stării tale mentale? Cât de mult îți antrenezi FOCUSUL ȘI CONCENTRAREA?



Cum stai cu prioritizarea și planificarea?

Cât de mult cunoști tehnici de planificare și de organizare eficientă?



Spre Idealuri Finalte

Ligia PALFI

Câtă energie fizică ai?

Cum te simți din
punct de vedere
emoțional?

Cum te simți din
punct de vedere
spiritual?

Cât focus ai?

Cunoști tehnici de
planificare, gestionare
a resurselor tale?

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

L I G I A P A L F I . C O M

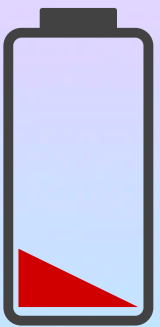
Scrive toate conștientizările tale!

10

Spre Idealuri Finalte

Ligia PALFI

Dacă tu nu ești bine, mecanismul tău protector își face bine treaba, pentru a te ajuta pe tine să te pui pe primul loc în ciuda visului și dorințelor tale.



Nu îți servește la nimic ca tu să îți atingi visurile, dacă din punct de vedere fizic, mental, emoțional, spiritual, social nu ești bine....

Ia decizia să te iubești și să ai grijă de tine!

Ai nevoie să îți încarci bateriile!

Când ai luat pauză ultima dată?

Când ai luat o vacanță?

Când ai fost ultima dată plină de energie?

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

DE CE PROCRASTINEZI?

CAPITOLUL

4



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

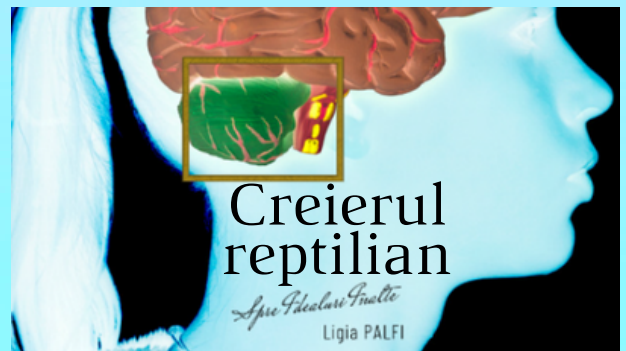
Procrastinezi, pentru că partea creierului care se ocupă de supraviețuirea ta vrea ca să îți fie bine. Dar câteodată, el nu știe cu adevărat ce înseamnă "să îți fie bine".

Dacă în urma evaluării stării tale, ai observat că ai nevoie să îți îmbunătățești starea fizică, mentală, emoțională, socială... Partea creierului tău care se preocupă de supraviețuirea ta ARE DREPTATE...

Ai nevoie să amâni, pentru ca TU SĂ FII BINE!

Corpul este uneori mai inteligent decât modul în care gândim și prioritizăm noi...

Creierul reptilian are obiectivul principal să îți asigure SUPRAVIEȚUIREA.



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

L I G I A P A L F I . C O M

Dar dacă ai evaluat și toate sunt în regulă în evaluarea pe care ai făcut-o, dacă ești plină de energie, înseamnă că mecanismul de protecție al sistemului tău e activat, dar tu **NU AI NEVOIE NEAPĂRAT DE ACEASTA PROTECȚIE**. Asta înseamnă că ești condusă sau de frică sau de plăcere.



Creierul reptilian:

- Caută Siguranță
- Caută să ne fie "Bine"
- Este pilotul automat și ne ajută să păstrăm ritualuri zilnice
- VREA SĂ DOMINE
- are rol în sistem instinctiv
- are rol important în MIȘCAREA CORPULUI
- este condus de frică sau de plăcere
- susține funcția de reproducere



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

Dacă din punct de vedere fizic, mental, emoțional, spiritual, social ești bine, înseamnă că ești condusă: de frică, de plăcere, de lipsă de claritate, de lipsa unei viziuni, sau de lipsă de planificare și ai nevoie de un ghid care să te învețe să depășești aceste stări autosabotoare.

Dacă te surprinzi că vrei siguranță:

- ești dominată de plăcere, relaxare și zona de confort...
- ești dominată de frică și anxietate...

Ai nevoie să începi să muncești să depășești acest mecanism protectiv fals, care te autosabotează continuu, probabil de mult timp....

Tu ai toată energia necesară să faci activitățile pe care ai nevoie să le faci, pentru că să îți atingi idealurile.

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Finalte

Ligia PALFI

Mecanismele de supraviețuire sunt greu de detectat fără ajutor din exterior, pentru că sunt atât de subtile și partea aceasta a creierului are multe straturi protective și obiceiuri create în timp.

Ai nevoie de un ghid, de un coach sau un terapeut care să te ajute să identifici plăcerea sau frica. Mecanismul pe care tu l-ai învățat cândva în trecut, dar de care nu mai ai nevoie ACUM și pe care poți să îl expandezi sau transformi în aliatul către atingerea obiectivelor tale.

Ai nevoie să începi să înveți să depășești zona de relaxare, plăcerea și să conștientizezi consecințele pe care urmează să le plătești pe termen lung, dacă nu începi să acționezi că să îți transformi acest mecanism.

Ai nevoie să începi să accepți frica și să o depășești pentru a nu regreta că ai rămas mult timp în aceleași frici și este prea târziu...

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

CONCLUZIE
CAPITOLUL

5



© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

LIGIAPALFI.COM

Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI

Procrastinarea este un tip de comportament care repetat mult, pe o perioadă lungă de timp poate ajunge să ne distrugă relațiile cu cei dragi, poate să distrugă propria încredere în noi, poate să ne ducă spre renunțarea la viziunea și visurile noastre dar, în același timp, este imposibil de evitat în totalitate.

Este important să conștientizăm momentele în care apare procrastinarea și să încercăm să analizăm acest comportament, pentru a ne recâștiga viața, încrederea în noi, speranța de a visa și puterea de a acționa în direcția visurilor și idealurilor noastre.

© 2022 Ligia PALFI. All rights reserved.

L I G I A P A L F I . C O M

POTI SA INVINGI PROCRATINAREA

prioritizează



planifică



fă sport



concentrează-te

Acceptă ajutor



Ai grijă de tine

mănâncă sanatos



dormi suficient

