**Czym jest prokrastynacja?**

**Dlaczego nie możemy poradzić sobie z codziennymi obowiązkami i ciągle odkładamy je na później? Jak wytłumaczyć to inaczej, niż uznając za lenistwo? A może to... prokrastynacja?**

Odkładanie rzeczy i obowiązków na później bywa mylone z lenistwem. Jeśli jest to niepokojącym nawykiem, z którym nie możemy sobie poradzić mimo szczerych chęci, jest to raczej [prokrastynacja](https://nowewidoki.com/prokrastynacja-kilka-slow-o-odkladaniu-na-pozniej/). Może ona dopaść nas na różnych płaszczyznach - zarówno w pracy, jak i w domu. Dotyczyć może zdrowia, nauki czy spraw finansowych... Jak możemy poradzić sobie z tą trudną przypadłością?

**Nie odkładaj na później - tak łatwo powiedzieć...**

Mylne powiązanie *prokrastynacji* z lenistwem może nieco namieszać. Kojarzone jedynie negatywnie lenistwo ma bardzo zły wydźwięk, a osoba leniwa zdecydowanie nie jest uznawana za wartą poznania, gdyż ta cecha charakteru bardzo odrzuca ludzi - zarówno znajomych jak i współpracowników czy pracodawców.



**Czym więc jest prokrastynacja?**

**Prokrastynacja**, całkowicie niezwiązana z lenistwem, ma podstawy w trudnych, często bolesnych wspomnieniach lub emocjach, które sprawiają, że nie wykonujemy jakiejś czynności. Nawarstwianie się kolejnych unikanych działań sprawia, że tracimy pewność siebie, obniża się nasza samoocena - ty samym wpadamy w pułapkę odkładania na później i ciągłego unikania. Błędne koło sprawia, że nasze zachowanie staje się bardziej utrwalone, a w naszej głowie pojawiają się poczucie winy i wymówki, które mają uciszyć dudniące w głowie negatywne emocje względem siebie samej. To nie jest problem, który możemy rozwiązać samodzielnie - warto zasięgnąć pomocy terapeuty, który pomoże wyznaczyć nam priorytety, odzyskać pewność w działaniu i wyrwać się z rutyny odkładania na później.