

Tu de ce amâni?

„Amânarea este hoțul care îți fură vremea” spunea celebrul scriitor W. Somerset Maugham.

Victor Kiam, celebrul antreprenor care a cumpărat firma Remington și într-un singur an a dus-o pe profit de la o pierdere de 30 de milioane de dolari a spus-o și mai dur „Amânarea este asasinul oportunității”.

Foarte probabil că tu știi deja aceste lucruri. Mai mult, cu fiecare lucru pe care îl amâni crește în tine starea de vinovăție. De cele mai multe ori nu poți gestiona această stare și o ”verși” asupra celorlalți reproșându-le lucruri astfel încât să-i faci și pe ei să se simtă vinovați. Și în acest moment începe un cerc vicios al reproșurilor reciproce. Cel mai probabil că știi și aceste lucruri. Și cu toate acestea, de ce amâni?

Pentru a răspunde la această întrebare primul lucru care trebuie spus este că mintea noastră are două părți pe care le putem numi ”conștient” (sau ”mintea conștientă”) și ”subconștient” (sau ”mintea de care nu suntem conștienți”).

Acțiunile tale îți sunt dictate de ceea ce se întâmplă în mintea subconștientă.

Din această perspectivă iată câteva dintre cauzele pentru care amâni și care sunt posibilele soluții pentru a face lucrurile pe care ți le-ai propus.

1. **Obiectivul la care lucrezi e incorect formulat.** Imaginează-ți că urci într-un taxi și vrei să mergi la aeroportul ”Henri Coandă” din Otopeni. După ce te salută, șoferul taxiului te întreabă ”Unde vă duc?”. Iar tu îi spui ”Nu mă duceți la Gara de Nord”. ”Ok, răspunde taximetristul, și unde să vă duc?”. ”Nu merg nici la autogară, răspunzi tu”. Ai prins ideea. Dacă nu ai o direcție clară către care te îndrepti, ci spui doar unde nu vrei să ajungi, mintea ta subconștientă nu știe ce țintă să urmărească și, la fel ca un GPS care nu e setat, n-o să-ți dea nici o direcție de mers și o să te învâртеști în cerc.

Apoi, să presupunem că îi spui taximetristului ”Duceți-mă în Otopeni”. La care taximetristul va întreba ”Unde în Otopeni?”. Chiar dacă ai formulat obiectivul cu cuvinte pozitive, e nevoie ca el să fie formulat **specific, măsurabil.**

Soluția este să formulezi obiectivul cu cuvinte pozitive și specific, măsurabil.

Exemple:

Vreau să scap de datorii → Îmi permit un stil de viață așa cum mi-l doresc → Fă o listă cu acele lucruri care descriu ”stilul de viață așa cum ți-l dorești” formulate într-un mod pozitiv.

Vreau să nu mai cert cu soțul/soția → Avem o relație de cuplu împlinită—> Fă o listă cu acele comportamente care descriu pentru tine ” o relație de cuplu împlinită” formulate într-un mod pozitiv.

2. **Obiectivul la care lucrezi nu e important pentru tine.** Reamintesc ce spuneam mai sus: subconștientul îți dictează acțiunile. E posibil ca la nivel conștient să afirmi că un lucru e important pentru tine, dar la nivel de subconștient să fie altfel. Gândește-te că intri într-un mall. Dacă ești un părinte preocupat de viitorul copiilor lui te vei uita după îmbrăcăminte pentru copii sau după cărți pentru educația lor. Dacă ești antreprenor te vei uita la cursul de schimb afișat la casele de schimb valutar sau vei face calcule cât de mult ar trebui să vinzi pentru a fi profitabil să ai un magazin în mall. Dacă ești pasionat de sport, te vei uita la promoțiile de la articolele sportive. În oricare din situațiile de mai sus, nu vei sesiza informațiile care sunt importante pentru ceilalți. Am lucrat în programul de coaching cu persoane care voiau să-și crească veniturile, dar banii nu apăreau în primele 5 priorități sau cu persoane care voiau să aibă o relație împlinită, dar familia nu apărea în primele 5 priorități. Și în această situație, e normal să amâni lucrurile care trebuie făcute pentru a atinge acele obiective, pentru că ele nu sunt prioritare pentru tine.

Soluția: identifică prioritățile (valorile) pe care le ai în acest moment, iar dacă obiectivul tău nu contribuie la împlinirea primelor 3 valori, atunci e nevoie de un al doilea exercițiu, de asociere. Acest exercițiu presupune să asociezi atingerea obiectivul pe care ți l-ai propus cu împlinirea valorii respective, scriind cât mai multe beneficii pe care la va avea pentru acea valoare atingerea obiectivului tău.

Exemplu: Obiectivul tău este să-ți crești venitul, iar primele tale 3 valori sunt: Spiritualitate, Familia, Sănătate și energie. În ce fel faptul că vei avea mai mulți bani te va ajuta să crești pe valoare Spiritualitate? Fă o

listă cu 10 motive (beneficii). Repetă exercițiul pentru celelalte două valori.

- 3. Nu ai energie fizică.** Metaforic vorbind, fiecare dintre noi suntem asemeni unui dispozitiv care funcționează cu baterie reîncărcabilă, de exemplu telefonul mobil. În funcție de nivelul bateriei la prima oră a zilei și a aplicațiilor de pe telefon pe care o să le folosesc bateria se va consuma mai repede sau mai încet. Nu e important cât de repede sau încet se consumă bateria, e important ca dacă în momentul în care nivelul bateriei e foarte mic să am acces la un încărcător. Asemeni telefonului, organismul nostru are de "rulat" aplicații de bază pentru funcționare—respirație, circulație (inima și plămânii funcționează 24/7), digestie și aplicații care nu sunt importante pentru funcționarea organismului, ca de exemplu să dai anumite telefoane pentru a planifica niște întâlniri. Dacă energia s-a consumat cu rulare aplicațiilor de bază, nu mai rămâne energie și pentru celelalte aplicații.

Soluția: Un stil de viață sănătos, care să includă o alimentație corectă, hidratate corectă, mișcare fizică, odihnă suficientă și alte lucruri care să aibă ca efect creșterea energiei (meditație, citit, ascultat muzică).

- 4. Te revolți împotriva unei autorități.** Amânarea este unul din simptomele de revoltă împotriva unei autorități. Autoritatea împotriva căreia te revolți există acum sau ai avut-o la un moment dat în viața ta: unul dintre părinți, o rudă apropiată, un fost profesor, un șef, fostul prieten/soț. Capcana în care pică foarte multe persoane este că la nivel conștient declară că au înțeles comportamentul acelei persoane și că au iertat-o pentru asta, când de fapt, la nivel de subconștient, continuă să se certe cu acea persoană. Unul dintre efecte este că nu vor pune în aplicare lucrurile pe care le vor învăța în cursurile la care participă sau în cărțile pe care le citesc. De ce? Pentru că orice autor de cursuri sau trainer va fi perceput ca o autoritate și, la fel cum se revoltă împotriva autorității cu care se ceartă în minte, la fel se vor revolta împotriva oricărei autorități, adică se vor împotrivi sfaturilor primite în acele cursuri/cărți.

Soluția: Lucrează cu un psiholog, terapeut, coach pentru a face pace cu acea autoritate împotriva căreia te revolți.

- 5. Bariera Terorii.** Acest fenomen, de "Bariera Terorii" apare chiar înainte de a-ți atinge un obiectiv. Iată contextul: orice obiectiv important pe care

ți l-ai propus se află în afara zonei tale de confort (dacă era în zona de confort l-ai fi atins deja). Precizare: zonă de confort înseamnă că știi cum funcționează lucrurile și că te-ai obișnuit așa, nu înseamnă că îți este bine acolo. Ca urmare, pentru a-ți atinge obiectivul trebuie să **îți mărești zona de confort** (nu doar să ieși din zona de confort, pentru că poți ieși pentru o perioadă scurtă și apoi să te întorci înăuntrul zonei de confort). Însă, orice se află dincolo de zona de confort este considerat periculos de către subconștient, pentru că e o zonă necunoscută, chiar dacă la nivel conștient ai beneficii pentru a ieși din zona de confort.

Într-adevăr, e bine să ai mai mulți bani, dar dacă asta te va face să-ți pierzi prietenii? Dacă rudele te vor invidia și te vor judeca pentru asta?

Într-adevăr, e bine să începi o afacere care îți va aduce libertate financiară, dar dacă vei plăti această libertate financiară cu sănătatea sau cu relația de cuplu?

Am o rugămintă: gândește-te la un obiectiv la care ai lucrat sau lucrezi. Ți s-a întâmplat să te auto-sabotezi exact înainte să-ți atingi obiectivul?

Explicația este acest mecanism de protecție al minții care vrea să te țină în zona de confort pentru că e o zonă pe care știi cum să o gestionezi, chiar dacă nu-ți place acolo. Știi deja cum să ceri bani prietenilor sau cunoștințelor și apoi să-i dai înapoi și deși vrei să schimbi asta, nu știi cum e să ai o viață fără datorii. Știi deja cum e să gestionezi certurile cu partenerul și e mai comod să faci asta decât să faci pașii spre o relație împlinită pentru că, deși pare ciudat, o relație împlinită are dezavantaje pentru tine (la nivel de subconștient). Metaforic vorbind, ești ca acel urs eliberat de la Grădina Zoologică și care atunci când a ajuns în pădure se învârtea în jurul unui copac, pentru că asta făcuse toată viața și nu știa cum e să se bucure de libertate.

Ei bine, una din strategiile minții subconștiente pentru a te ține în zona de confort este amânarea.

Soluția: În acest moment, când apare "Bariera Terorii" strategia cea mai bună este să lucrezi cu un coach care să te ajute să depășești acest moment și să treci la nivelul următor al vieții tale.

Acum ia-ți te rog câteva minute de analiză și răspunde la această întrebare: Tu de ce amâni?