

Superare la procrastinazione: per persone e famiglie che soffrono di disorganizzazione cronica

Le persone che soffrono di disorganizzazione cronica sono spesso messi in difficoltà dalla procrastinazione. La procrastinazione può essere un'abitudine ma non è (di per sé) un difetto. La maggior parte di noi non accoglie i cambiamenti con piacere, ma possiamo trarre grandi benefici se decidiamo disviluppare nuove abitudini per superare la procrastinazione.

Di seguito trovate alcune idee per aiutarvi in questa sfida.

1. Ricorda che è la motivazione che ti fa partire e l'abitudine che ti fa continuare. Decidi di partire.
2. Metti per iscritto i tuoi obiettivi personali e professionali e imposta le priorità.
3. Scrivi un piano per te stesso e crea un programma realistico.
4. Ciò che è rimandato è spesso dimenticato. Quando pensi a qualche cosa, aggiungilo alla tua "Lista delle cose da fare" o fallo subito.
5. Aspetta a decidere quando hai abbastanza informazioni, ma non tutte le informazioni. Abbi il coraggio di decidere quando hai l'80% delle informazioni.
6. Suddividi i tuoi progetti in parti più piccole. Questa tecnica si chiama "fare a pezzi" (chunking), e i pezzi più piccoli rappresentano i passaggi per arrivare al *pezzo grosso*.
7. Evita di pensare "o tutto o niente". Alcuni progressi è meglio di nessuno. Ricorda il motto dei professional organizers: "Fatto è meglio che perfetto!"
8. La procrastinazione deriva spesso dal perfezionismo. Spesso procrastiniamo perché ci sfidiamo a fare le cose alla perfezione. *"Il perfezionismo è il peggior nemico del bene abbastanza"*. ~ Anonimo