

Test: Czy jestem prokrastynatorem?

Prokrastynacja to złożone zjawisko, którego nie powinno się utożsamiać z lenistwem. Prokrastynator bardzo często odkłada realizację zadań chociażby z powodu zbyt wygórowanych oczekiwań wobec siebie bądź nieumiejętności zaplanowania swojej pracy. Zwlekanie wywołuje u niego dyskomfort i wyrzuty sumienia.

Myślisz, że możesz mieć problem z prokrastynacją? Często zdarza Ci się odwlekać różne zadania, mimo że nie masz ku temu powodów? Rozwiąż test i sprawdź swoje przeczucia. Pamiętaj, że test ma wyłącznie charakter orientacyjny, nie jest narzędziem diagnostycznym. Jego wynik nie zastępuje więc profesjonalnej diagnozy i spotkania ze specjalistą, a jest jedynie wskazówką, czy warto zastanowić się nad zmianą funkcjonowania i znalezieniem pomocy. Takie spotkanie będzie szczególnie przydatne, jeśli prokrastynacja wiąże się z nieadaptacyjnym perfekcjonizmem.

Przykładowy test

Poniżej znajdziesz 10 twierdzeń. Ustosunkuj się do każdego z nich, zgodnie z tym, co myślisz i czujesz. Nie ma dobrych albo złych odpowiedzi – ważne, by odpowiadać szczerze.

1. Potrafię podejmować szybkie decyzje.
2. Wiem, kiedy należy zakończyć etap przygotowań i zabrać się do pracy.
3. Nie odwołuję umówionych wizyt kontrolnych u lekarzy-specjalistów.
4. Gdy coś się popsuje, staram się jak najszybciej naprawić usterkę.
5. Nie opóźniam realizacji projektów – planuję każdy etap i dotrzymuję ustalonych terminów.
6. Rzadko zdarza mi się zrobić coś na ostatnią chwilę.
7. Wykonuję wszystkie ważne obowiązki w wyznaczonym czasie.
8. Nie mam wyrzutów sumienia i nie obwiniam się, kiedy czasami zdarza mi się z czymś nie zdążyć – wiem, że każdemu to się zdarza.
9. Nie mam problemów z planowaniem harmonogramu dnia.
10. Wiem, że czasami wystarczająco dobre wykonanie jakiegoś zadania jest lepsze niż ciągle pracowanie nad nim.

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, to znaczy, że jesteś osobą elastyczną, uporządkowaną, potrafiącą planować i dotrzymującą terminów. Z kolei jeśli w Twoich odpowiedziach przeważają przeczenia, warto zastanowić się, czy zbyt często nie odwlekasz zadań do wykonania. Koszty prokrastynacji nie zawsze muszą być bardzo uciążliwe, jednak czasami przybierają duże rozmiary – jak chociażby wówczas, gdy cały czas odwlekasz zaplanowaną wizytę u lekarza.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**