

HENTIKAN PENUNDAAN

1. Pastikan bahwa ini adalah tugas yang memang ingin Anda lakukan, yaitu. Bahwa ada manfaat nyata bagi Anda dalam melaksanakan tugas ini dan tugas ini sesuai dengan prioritas dan sasaran Anda.
2. Penundaan bisa dilihat sebagai suatu teknik pemecahan masalah secara primitif. Diagnosis masalah yang sedang Anda coba pecahkan dan fokuskan pada solusi alternatif (misalnya. Apa yang membuat saya khawatir terkait tugas ini? Bagaimana saya bisa menangani masalah ini?)
3. Pendekatan Keju Swiss - Lubangi tugas yang kelihatannya begitu sulit. Lakukan sesuatu yang berhubungan dengan tugas tersebut.
4. Teknik Salami - Buat daftar semua langkah yang harus diambil untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Berkonsentrasilah dalam mengambil langkah pertama, lalu langkah berikutnya, dll. Perhatikan baik-baik setiap bagian tersebut dan jangan hiarkan diri Anda merasa gentar menghadapi keseluruhan tugas tersebut. (Pendekatan ini disebut teknik salami karena seiris salami kadang dianggap lebih menggugah selera daripada keseluruhan suatu sosis salami.)
5. Rencana-sepuluh menit - alokasikan minimum 10 menit setiap hari untuk mengerjakan suatu tugas besar.
6. Rencanakan dahulu pengerjaan tugas-tugas Anda dan pastikan Anda memiliki peralatan dan informasi yang Anda butuhkan untuk melakukannya. (Petunjuk: membayangkan diri melakukan tugas tersebut dapat membantu.)
7. Luangkan beberapa menit sebelumnya untuk memikirkan apa yang ingin Anda capai ketika Anda duduk untuk mulai bekerja dan bagaimana Anda akan mulai. Anda dapat melakukannya sambil berbaring di tempat tidur, mencuci muka, berjalan pagi, pulang ke rumah naik bus, dll.
8. Rancang tugas 'pemanasan' untuk memulai mis. Latihan *bertukar pikiran (brainstorming)*, membaca ulang catatan, mengatur materi Anda.
9. Tetapkan batas waktu - Buat daftar tugas yang Anda rencanakan untuk diselesaikan sekali mengerjakan dan berapa lama Anda harapkan untuk menyelesaikannya. (Membantu mencegah Anda melakukan 'Dengan Lambat' - tetapi pastikan Anda bersikap realistis)
10. Ketika Anda tergoda untuk berhenti bekerja, luangkan waktu sejenak untuk mencari tahu kenapa Anda kehilangan energi. Jika Anda menghindari suatu aspek dari tugas, lakukan pemecahan masalah untuk mencari pendekatan menyelesaikan tugas tersebut. Ambil beberapa menit untuk meninjau kemajuan Anda sejauh ini dan menetapkan tujuan baru. Katakan pada diri sendiri untuk meneruskan setidaknya lima menit sebelum beristirahat. Ini mungkin cukup untuk membuat Anda melewati titik macet Anda.
11. Atur lingkungan kerja Anda supaya menarik dan mengundang.
12. Pergilah ke tempat lain untuk bekerja di mana tidak ada gangguan yang biasa Anda alami.
13. Hubungi seorang teman, beritahu mereka secara khusus apa yang Anda rencanakan untuk dicapai dan kapan. Kemudian hubungi mereka untuk memberi tahu bagaimana hasilnya.
14. Rancang untuk bekerja bersama dengan seseorang yang bekerja dengan baik.

15. Minta bantuan seseorang, misalnya. Untuk bertindak sebagai rekan diskusi dalam membuat keputusan, atau mengklarifikasi ide Anda.
16. Pikirkan tentang apa yang sebenarnya Anda sukai dari tugas tersebut (misalnya mencari tahu informasi baru, memecahkan masalah). Pastikan Anda tidak membesar-besarkan aspek negatif. Jika tugas itu sendiri tidak memiliki aspek yang menyenangkan, temukan cara untuk membuat proses lebih menyenangkan (mis. musik, bunga di meja, hadiah, mencatat prestasi, kontes, dll.)
17. Cari teman yang aktif dan yang dapat menyelesaikan pekerjaan.
18. Tentukan suatu hadiah untuk menyelesaikan sasaran atau sub-sasaran Anda.
19. Buat kontrak dengan diri sendiri untuk menunda sesuatu yang ingin Anda lakukan sampai Anda menyelesaikan tugas tertentu.
20. Jadwalkan waktu libur yang menyenangkan
21. Fokuslah untuk memberikan pesan yang memberi semangat kepada diri sendiri daripada pesan yang mengintimidasi, mengkritik diri, atau putus asa.
22. Evaluasi secara kritis alasan apa pun untuk tidak melanjutkan tugas.
23. Bersikaplah tegas dengan orang-orang yang ingin mengalihkan perhatian Anda.
24. Buatlah diagram dinding di mana Anda menunjukkan kemajuan/pencapaian Anda.
25. Tulis dialog dengan bagian dari Anda yang tidak ingin melakukan tugas itu untuk menarik konflik batin Anda ke dalam kesadaran Anda.
26. Adopsi sikap positif terhadap pengambilan keputusan. Berhenti membayangkannya sebagai pilihan antara melakukannya dengan benar atau melakukannya dengan kesalahan. Sebagian besar keputusan akan memiliki aspek positif untuk setiap pilihan.
27. Bayangkan diri Anda berhasil melaksanakan tugas Anda dan menikmati manfaatnya.
28. Ubah pola bahasa Anda secara sadar dari bahasa yang menunjukkan kurangnya kontrol dan kegagalan kepada bahasa yang menekankan pilihan dan kekuatan pribadi (misalnya. "Saya akan melakukannya" daripada "Saya akan mencoba melakukannya", "Saya tidak akan melakukannya" atau "Saya bisa melakukannya" daripada "Saya tidak bisa melakukannya")
29. Buat poster yang menampilkan penegasan yang relevan atau pernyataan yang mengilhami. Beberapa contohnya adalah:
 - Saya adalah orang yang cerdas dan cakap*
 - Saya menyeimbangkan perlunya bekerja dan bersenang-senang*
 - Saya bisa sukses tanpa harus menjadi sempurna*
 - Sangat sedikit keputusan yang salah. Apapun yang saya putuskan tidak akan apa-apa*
 - Setiap hari saya mengembangkan kemampuan saya melalui percobaan dan pengambilan risiko*
 - Saya bisa selesaikan, lepaskan dan meninggalkannya*
 - Saya kreatif, kompeten dan produktif.*
 - Tidak apa-apa kalau saya sukses*
 - Saya menggunakan semua sumber daya saya untuk mencapai tujuan saya*
 - Ubah kebiasaan - lakukan sekarang!*
 - Fokus pada saat ini dan bukan masa depan*
 - Selangkah demi selangkah - terus maju*
 - "Apa pun yang bisa Anda lakukan atau impikan, Anda bisa, memulainya. Keberanian memiliki aspek kejeniusan, kekuatan, dan keajaiban. Mulailah sekarang juga "(Goethe)*
 - "Kapal memang aman di pelabuhan, tetapi itu bukanlah tujuan dibangunnya kapal". (John Shedd)*

30. Gunakan sumber daya pribadi yang telah membantu Anda mengatasi hambatan dalam situasi lain (misalnya tekad, keberanian, kreativitas, ketekunan). Ingat kembali contoh saat Anda telah mendorong maju melewati suatu hambatan dan menyelesaikan berbagai hal di masa lalu.

Informasi lebih lanjut:

Pusat Intervensi Klinis - Halaman Web Sumber Daya:

<http://www.cci.health.wa.gov.au/resources/consumers.cfm>