

# Είμαστε όλοι αναβλητικοί!

«Αναβάλλουμε... τι ακριβώς;»

Η αναβολή σημαίνει απλά ότι «μεταθέτουμε χρονικά κάτι για να το κάνουμε την επόμενη μέρα», «αφήνουμε για αύριο», «χρονοτριβούμε», «μεταθέτουμε για αργότερα δουλειές που θα μπορούσαμε να κάνουμε σήμερα».

Μην ανησυχείτε, η αναβλητικότητα μας αφορά όλους. Όλοι είμαστε αναβλητικοί! Όλοι στην επαγγελματική ή/και στην προσωπική μας ζωή έχουμε κάποιες υποχρεώσεις που τις αφήνουμε για αργότερα.

Και αυτό συμβαίνει επειδή απλούστατα είμαστε άνθρωποι και δεν λειτουργούμε σαν μηχανές που θα μπορούσαν να τις προγραμματίσουν ώστε να κάνουν τις δουλειές (κρίμα...).

Από την άλλη, δεν ξέρω για σας, αλλά εγώ νομίζω ότι είναι μάλλον καθησυχαστικό και ανακουφιστικό (και θα το δούμε κατά τη διάρκεια της τρίτης εβδομάδας) ότι η αναβλητικότητα έχει επίσης τις θετικές της όψεις και μάλιστα είναι η ενδεδειγμένη στάση σε ορισμένες περιπτώσεις...

## Βάλτε σε προτεραιότητα αυτά που έχουν σημασία για σας!

Πόσες δουλειές ξεκίνησαν και δεν τελείωσαν ποτέ; Πόσα όνειρα και σχέδια παρέμειναν στο πεδίο των προθέσεων; Πόσες καλές αποφάσεις έγιναν καπνός;

«Αργότερα, όταν θα έχω περισσότερο χρόνο... όταν θα έχω άδεια από τη δουλειά... όταν θα μπορώ...» Τόσο εσείς όσο και εγώ έχουμε την ικανότητα να βρίσκουμε, λίγο-πολύ συνειδητά, μια σειρά από εύστοχες δικαιολογίες για να αναβάλουμε τη στιγμή που θα ξεκινήσουμε μια δουλειά. Και για να την τελειώσουμε.

Καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής αυτού του βιβλίου είχα κατά νου δύο στόχους:

- Να σας βοηθήσω να βάλετε σε προτεραιότητα αυτά που έχουν σημασία για σας.
- Να σας βοηθήσω, σιγά σιγά και καλοπροαίρετα, να αποκτήσετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και να αυξήσετε την όρεξή σας για δράση.

Η προτεραιότητα για αυτό που είναι σημαντικό υπήρξε πάντα ο κοινός παρονομαστής κάθε ατομικής ή συλλογικής παρέμβασής μου, είτε αυτή γινόταν σε σεμινάρια είτε στο διαδίκτυο.

Οι γυναίκες και οι άνδρες που συμβουλευόω έρχονται να με δουν έχοντας την ισχυρή επιθυμία να αλλιάξουν τους τρόπους που ενεργούν και να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους. Μια καθημερινότητα που είναι φτιαγμένη από υποχρεώσεις και αντιξοότητες, γεμάτη από την αίσθηση ότι πάντα τρέχουν να προλάβουν κάτι, ότι ποτέ δεν έχουν κάνει αρκετά (ακόμα κι όταν έχουν ήδη κάνει πάρα πολλά). Και με

την πάροδο του χρόνου, όταν δεν προσέχουν τις δικές τους ανάγκες και τις βαθύτερες επιθυμίες τους, η ρουτίνα και η κούραση έρχονται να πάρουν το πάνω χέρι.

Σταδιακά, ύπουλα, πολλοί άνθρωποι χάνουν την επαφή με αυτό που τους έδινε ώθηση, μέχρι του σημείου να ξεχνούν σε ορισμένες περιπτώσεις τους λόγους που τους οδήγησαν να κάνουν τις επιλογές που έκαναν. Αυτές τις ίδιες επιλογές που τους έχουν φέρει ως εδώ...

Έτσι, λοιπόν, τους καλώ, πριν ξεκινήσουμε τη δουλειά που θα κάνουμε μαζί, να αποσυνδέσουν τον αυτόματο πιλότο, να αναρωτηθούν σχετικά με τις συνήθειές τους και να επανεξετάσουν τις επιλογές τους.

Τα σεμινάρια που οργανώνω ξεκινούν πάντα, και δεν είναι τυχαίο, με μια καταγραφή της σημερινής κατάστασης. Μια καταγραφή που αναζητά, ψάχνει, αποκαλύπτει και ανατρέπει τους αυτοματισμούς. Η άσκηση δεν είναι πάντα ευχάριστη, είναι ωστόσο απαραίτητη.

Αυτό που έχει σημασία για μένα είναι να τους κατευθύνω έτσι ώστε να ανακτήσουν την ικανότητά τους να παίρνουν αποφάσεις. Να ξαναβρούν την ευχαρίστηση του να επιλέγουν συνειδητά.

**Σιγά σιγά... Βήμα βήμα.**