



TO NIE JEST LENISTWO.

To psychologia zmęczenia, odkładania i racjonalizacji

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka'a.

dr hab. Marlena Stradomska
Olga Nowińska

W razie pytań zapraszamy do kontaktu:

kontakt@stradomska.com

www.stradomska.com

O projekcie

Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego
Marlena Stradomska

Przygotowanie:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego
Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego
Marlena Stradomska

Olga Nowińska

Partnerzy:

Lumen Minds
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne 3 Oddział Lublin
Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

Kontakt:

kontakt@stradomska.com



Nie jesteś leniwy. Nie jesteś leniwa.

Jesteś zmęczony/a napięciem, którego nawet nie nazywasz.

Przez lata wmówiono nam, że jeśli czegoś nie robimy – to znaczy, że nam się nie chce. Że wystarczy silna wola. Lepsza organizacja. Więcej dyscypliny.

Psychologia mówi coś zupełnie innego.

Odkładanie rzadko dotyczy czasu. Prawie zawsze dotyczy emocji.

Ten e-book jest o tym, co naprawdę dzieje się pod słowem „lenistwo”.



Lenistwo to najłatwiejsza etykieta

Mówisz: „Jestem leniwy/a.”

Ale co to właściwie znaczy?

Lenistwo to skrót myślowy. Psychologiczna etykieta, którą naklejamy na złożone procesy.

Bo łatwiej powiedzieć „jestem leniwy/a” niż:

→ boję się porażki

→ boję się sukcesu

→ nie czuję się wystarczający/a

→ jestem przeciążony/a

→ nie widzę sensu

❏ Lenistwo to często mechanizm obronny.

Prokrastynacja nie dotyczy czasu

Największy mit: „Nie mam czasu.”

Masz. Tylko nie masz przestrzeni emocjonalnej.

Badania pokazują, że prokrastynacja to strategia regulacji emocji. Nie odkładasz zadania. Odkładasz uczucie, które się z nim wiąże.

Jeśli zadanie wywołuje:

lęk

wstyd

napięcie

poczucie bycia
ocenianym/ą

Twój mózg wybierze ulgę.

Natychmiastowa ulga zawsze wygrywa z odroczonej satysfakcją.

To nie charakter. To neurobiologia.





Racjonalizacja – elegancka forma ucieczki

„Teraz nie jest dobry moment.”

„Zrobię to, jak będę gotowy/a.”

„Najpierw ogarnę inne rzeczy.”

Brzmi rozsądnie. Bo racjonalizacja zawsze brzmi rozsądnie.

To mechanizm obronny, który chroni Ego przed konfrontacją z lękiem.

Jeśli nie zaczniesz – nie możesz przegrać.

Jeśli nie spróbujesz – nie możesz zostać oceniony/a.

Twój mózg kocha bezpieczeństwo bardziej niż rozwój.

Zmęczenie, którego nie widać

Często mówisz: „Jestem zmęczony/a.”

Ale nie jesteś zmęczony/a fizycznie. Jesteś zmęczony/a napięciem.

Stałym napięciem bycia wystarczającym/ą. Udowadniania.
Kontrolowania. Nadążania.

Przeciążenie poznawcze

Obniża zdolność podejmowania decyzji. A im więcej decyzji – tym
większe zmęczenie.

To nie słabość

To przeciążony system nerwowy.





Perfekcjonizm – lęk w eleganckim opakowaniu

Perfekcjonizm nie dotyczy wysokich standardów. Dotyczy strachu.

„Zrobię, kiedy będę gotowy/a”
oznacza często: „Zrobię, kiedy
przestanę się bać.”

Tylko że strach nie znika
przed działaniem.

On maleje w trakcie działania.

Wstyd napędza odkładanie

- Im bardziej się krytykujesz, tym mniej masz energii do działania.

Wstyd aktywuje reakcję wycofania. To biologiczne.

- Nie działasz nie dlatego, że jesteś leniwy/a.
Nie działasz, bo się atakujesz.



Czego tak naprawdę unikasz?

Zadaj sobie pytanie:

Czy unikam zadania... czy uczucia, które ono wywołuje?

Jeśli to uczucia
rozwiązaniem nie jest
dyscyplina.

Rozwiązaniem jest
regulacja.

Zrozumienie mechanizmu to
pierwszy krok do zmiany.



5 kroków psychologicznych

01

Nazwij emocję

„Boję się, że wyjdzie słabo.”

02

Zmniejsz zadanie

Nie „napiszę raport”, tylko „otworzę dokument”.

03

Ustal 10 minut

Mózg nie boi się małych kroków.

04

Odetnij perfekcjonizm

Zrób brzydką wersję.

05

Zadbaj o układ nerwowy

Sen. Ruch. Cisza.



To nie jest lenistwo. To sygnał.

Sygnał przeciążenia

Sygnał lęku

Sygnał, że próbujesz się chronić

Możesz walczyć ze sobą. Albo możesz zrozumieć mechanizm.

Zmiana zaczyna się nie od dyscypliny. Zaczyna się od łagodności.



Dziękujemy za uwagę

dr hab. Marlena Stradomska
Olga Nowińska

Zapraszamy do kontaktu:



 +48 511 220 377

 kontakt@stradomska.com

Umów się już dziś: www.psycholog-stradomska.pl

Partnerzy



ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

