ZRÓB TO TERAZ

Nim zabrałem się do napisania tego tekstu, zrobiłem porządek na biurku. Poukładałem płyty alfabetycznie. Wyprowadziłem psa. Hmm... nie mam psa. No to wyprowadziłem psa sąsiadów. Zatemperowałem wszystkie ołówki, chociaż tekst piszę na komputerze. Postanowiłem zadbać wreszcie o pedicure. Oraz pomóc córce narysować godło kraju. Tak. Zrobiłem wszystko — tylko nie to, co powinienem!

STOP

odkładaniu spraw na jutro

Jeffery Combs

one press
POWER!

Tytuł oryginału: The Procrastination Cure: 7 Steps To Stop Putting Life Off

Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska
Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-246-4324-0

THE PROCRASTINATION CURE © 2012 Jeffery Combs. Original English language edition published by Career Press, 220 West Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA.
All rights reserved.

Translation copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Wydawnictwo HELION dołożyło wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie bierze jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Wydawnictwo HELION nie ponosi również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://onepress.pl/user/opinie/zrotot
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *onepress@onepress.pl*
WWW: *http://onepress.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

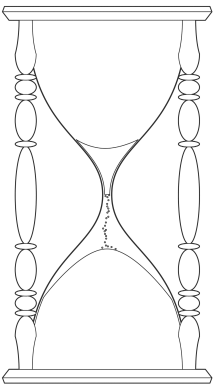
	Przedmowa	5
	Wstęp	7
Część I	**Czym jest prokrastynacja?**	**11**
Rozdział 1.	Przegląd typów prokrastynacji	13
Część II	**Sześć typów prokrastynatorów**	**35**
Rozdział 2.	Neurotyczny perfekcjonista	37
Rozdział 3.	Łowca wielkich okazji	51
Rozdział 4.	Chronicznie zmartwiony	67
Rozdział 5.	Buntownik	81
Rozdział 6.	Dramatoholik	95
Rozdział 7.	Gniewny dawca	109
Część III	**Jak zmienić swoje życie?**	**125**
Rozdział 8.	Proces zdrowienia	127
Rozdział 9.	7 nawyków zdrowiejącego prokrastynatora	145
Dodatek	Quiz	159
	O autorze	173

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 1.

Przegląd typów prokrastynacji



Na początku swojej kariery przedsiębiorcy uświadomiłem sobie dominującą tendencję do odkładania wszystkiego na później, która wydawała się wbudowana w zespoły handlowe w całym kraju. Ludzie przychodzili na prowadzone przeze mnie seminaria, wykłady, szkolenia i spotkania, wychodzili z nich pełni zapału i nowych inspiracji, a potem wracali do domu, do znanego otoczenia i zaczynali wszystko odkładać na potem, zamiast efektywnie pracować.

Jednocześnie angażowali się w coś, co nazywam „programem ochrony świadków" — nie odpowiadali na moje telefony czy e-maile i nigdy więcej nie dawali znaku życia. Początkowo mnie to dziwiło. Byłem w szoku, że tak niewielu ludzi rzeczywiście wprowadza w życie to, co sobie zamierzyło. Większość miała zamiar podjąć konieczne działania, jednak nie angażowała się w to w pełni.

W końcu zrozumiałem, że to normalne zachowanie sporej części społeczeństwa. Duży odsetek ludzi pragnie zmian, ale nic nie robią oni w tym kierunku, ponieważ problemy i niedogodności stały się częścią ich osobowości, tak więc sukces i zmiana stanowiłyby zagrożenie dla ich tożsamości. Do 2011 roku osobiście trenowałem i szkoliłem ponad 6000 indywidualnych klientów. Składa się to na

Kup książkę Poleć książkę

około 60 000 godzin, które poświęciłem na uczenie ich, jak mogą zrozumieć to, jak się czują, by zmienić swój sposób działania. Zgodnie z przewidywaniami 80 – 90% moich klientów ma problemy z prokrastynacją.

Dzisiaj moją pasją jest pomaganie innym, by nie tylko zrozumieli, dlaczego czują się tak, a nie inaczej, ale też by odkryli, jakie zdarzenia są przyczyną tych uczuć. Jeśli zajmujesz się tylko skutkami, to nie znajdziesz rozwiązania, ponieważ tylko dotarcie do przyczyny to umożliwia. Jeżeli żyjesz tylko skutkami, to wciąż będziesz miał problemy.

Weźmy na przykład dietę i ćwiczenia. Jeśli to jedzenie jest przyczyną problemów, to przejście na dietę i rozpoczęcie programu ćwiczeń będą stanowiły składniki konieczne do utraty wagi. Jednak tak naprawdę to tylko powierzchowne czynniki, mogące wywołać pewien efekt. Jeśli zaczniesz od znalezienia powodów, dla których jesz zbyt dużo, to możesz dotrzeć do przyczyn swojego opierania się przed odchudzaniem i odkładania go na później. Wielu z nas rozpoczyna dietę pod koniec grudnia lub w styczniu, ale gdzieś w okolicach marca czy kwietnia przestaje nas to bawić. Zapisujemy się na siłownię w styczniu i w lutym, jednak w marcu i kwietniu liczba osób, które ćwiczą, spada. Pogoda robi się ładniejsza, wychodzi słońce, a my tracimy z oczu nasz cel.

Krótka historia prokrastynacji

Zjawisko to istnieje od zarania ludzkich dziejów, mimo że w dawnych społeczeństwach opóźnienie zbiorów mogło prowadzić do głodowania. Grecki poeta Hezjod 800 lat p.n.e. porównał prokrastynację do grzechu i lenistwa. Gdy nastała era przemysłowa, zwlekanie stało się łatwiejsze, ponieważ maszyny sprawiły, że mamy mniej pracy.

Dzisiaj, w erze technologii, prokrastynacja kwitnie. Nieuwaga, przygotowania do przygotowań, surfowanie po internecie, granie w gry komputerowe, oglądanie elektronicznego zmniejszacza dochо-

Kup książkę Poleć książkę

dów (czyli telewizji) — to tylko niektóre ze sposobów pozwalających większości ludzi uniknąć realizacji marzeń, wypełniania obowiązków i w ogóle robienia tego, co mieli zamiar zrobić, jednak w co nie zaangażowali się w pełni. Facebook, Twitter i inne media społecznościowe dały nam zupełnie nowe możliwości tworzenia i utrzymywania więzi, a zarazem odkładania wszystkiego na później.

„Facebook pomoże mi w pracy", mówisz sobie. Jednak zamiast wykorzystać go w ten sposób, czytasz zaległe posty, ale nie nawiązujesz żadnych kontaktów, ponieważ obawiasz się bólu związanego z odrzuceniem, jakiego mógłbyś doświadczyć. To doskonały przykład tego, jak można być zajętym, lecz bezproduktywnym. Uwodzicielski czar mediów społecznościowych pozwala Ci odwlekać zrobienie tego, co powinieneś, umożliwiając Ci robienie tego, na co masz ochotę. Poddanie się tej pokusie może być bardzo kosztowne. Pożera Twój czas, często także Twoje pieniądze. Co ważniejsze, może sprawić, że doświadczysz poczucia winy i wstydu, a to najgorsze emocje, jakie możemy przekazać innym telepatycznie poprzez nasze wibracje emocjonalne. Sądzę, iż większość z Was przyzna, że gdy odkładamy coś na później, trudno nam doświadczyć takich stanów duchowych, jak miłość, radość, spokój i zadowolenie, nie jesteśmy też wtedy zdolni do dzielenia się nimi z innymi.

Finansowe koszty prokrastynacji

Eksperci finansowi oceniają, że 40% populacji doświadczyło strat finansowych z powodu prokrastynacji, a w wielu przypadkach te straty były poważne. W 2002 roku Amerykanie zapłacili o 473 miliony dolarów podatku za dużo, co było rezultatem pośpiechu i popełniania kosztownych błędów. Każdego roku spora część społeczeństwa czeka do ostatniej chwili ze złożeniem zeznań podatkowych. Coraz większa liczba ludzi składa wnioski o przedłużenie terminu złożenia zeznania podatkowego, a następnie działa w panice, by zdążyć

Kup książkę Poleć książkę

w ostatniej chwili przed upływem przedłużonego terminu. Pamiętaj, że dodatkowo część ludzi w ogóle odkłada to przez długi czas i ma wieloletnie zaległości podatkowe. Prowadziłem swego czasu klientkę, która nie płaciła podatków od 15 lat. Była tak przerażona konsekwencjami swojego postępowania, że ze strachu nie była w stanie złożyć zeznania podatkowego i nie mogła spać po nocach. Nie należała do osób, które buntują się przeciwko podatkom jako takim, i nie chodziło o to, że nie chce ich płacić. Nie była nieuczciwa czy nielojalna wobec państwa. Po prostu chronicznie odkładała wszystko na później.

Okazjonalne zwlekanie

Istnieje ogromna różnica pomiędzy kimś, komu prokrastynacja zdarza się od czasu do czasu, a kimś, u kogo jest to stan przewlekły. O tym drugim przypadku napiszę nieco później. Na razie zakładam, że większość czytelników to osoby, którym od czasu do czasu zdarza się coś odkładać na później i które są pod względem tej cechy przeciętne. Nie jest to u nich uzależnienie, jednak w pewnych dziedzinach życia ten nawyk ich hamuje.

Rzuć okiem na swój rachunek bankowy. Czy odkładanie wszystkiego na później ogranicza Cię w obszarze finansów? Przyjrzyj się swojemu biurku. Czy piętrzą się na nim papiery, z którymi nie możesz się uporać? Czy w Twoim domu panuje wieczny bałagan? Otwórz szafę. Czy jak tylko uchylisz drzwi, jej zawartość na Ciebie wypada? A może jesteś jedną z tych osób, której garaż jest tak zapchany różnymi gratami, że nie ma tam już miejsca na samochód? To właśnie jest prokrastynacja!

Kluczowe pytania, które powinieneś sobie zadać:

- Jakie są skutki uboczne tego, że zwlekam?
- Czy prokrastynacja powoduje u mnie poczucie winy i wstydu?

Kup książkę Poleć książkę

- Czy czuję się przytłoczony, gdy myślę o zmianie?
- Czy moje problemy z odrzuceniem i porzuceniem sprawiają, że nie chcę używać elektronicznego generatora zysków (tzn. telefonu)?
- Czy prokrastynacja pozwala mi uniknąć bycia produktywnym?
- Czy obawa przed bólem związanym z pracą i produktywnością mnie hamuje?
- Czy bycie produktywnym by mnie wyzwoliło?

Perfekcja czy mistrzostwo?

Niezależnie od tego, co robisz, nigdy nie będziesz tego robił na 100% i naprawdę nie w tym rzecz, byś próbował te 100% osiągnąć. Nie chodzi tu o bycie „najlepszym". Chodzi o to, byś osiągnął swoje maksimum. Zawsze będziesz się spotykał z wyzwaniami. Będziesz doświadczał upadków i wzlotów. Niemniej jednak Twoja umiejętność podnoszenia się po upadkach przesądzi o tym, czy będziesz tylko zwykłym graczem, czy też staniesz się mistrzem.

Jesteś świetny. Jesteś już doskonały. Twoja dusza przeżywa ludzkie doświadczenia. Jesteś wyjątkowy. Masz to, co trzeba. Masz odwagę. Masz łeb na karku. Rządzisz. Większość z Was jeszcze nie próbowała tego w pełni wykorzystać. Nie zaangażowaliście się maksymalnie i nie podjęliście żadnej decyzji. Dobra wiadomość jest taka, że każdego dnia dostajecie prezent w postaci czasu — 86 400 sekund lub 1440 minut.

Jeśli chodzi o produktywność i prokrastynację, to jedna z nich Cię wyzwala, a druga zatruwa. Wyzwolenie płynie z produktywności: z dobrze wypełnionego zadania, otrzymania nagrody, zapłaty, czeku, premii, z osiągnięcia czegoś, przejścia przez scenę, odebrania trofeum, uścisku członka rodziny lub zespołu — to wspaniałe uczucie. Z drugiej strony, prokrastynacja nas zatruwa — wsącza w nas

Kup książkę Poleć książkę

poczucie winy, wstyd, przekonanie o braku własnej wartości („Nie jestem dość dobry", „Nie wierzę, że znowu to robię", „To zadanie mnie przytłacza, nie wiem nawet, od czego zacząć"), a uporanie się z tymi uczuciami stanowi jedno z największych wyzwań.

Prokrastynacja związana jest z lewą półkulą

Fascynującym zagadnieniem związanym z odwlekaniem wszystkiego jest to, że ma to związek z lewą półkulą mózgu. Lewa półkula to siedziba ego i centrum kontroli. Ważne, by zrozumieć, że prokrastynacja nie jest zjawiskiem czysto fizycznym. Jej rezultaty mogą się takie wydawać, jednak tak naprawdę jest ona związana z emocjami. Tu właśnie do gry włącza się lewa półkula. Kontroluje ona to, co mówisz sam do siebie, podpowiadając Ci, czego nie możesz zrobić. Mówi Ci o bólu, którego możesz doświadczyć. „Prawdopodobnie mi się nie uda", „Nie ma mowy, żeby to się zdarzyło", „Jeśli to zrobię, to możliwe, że to się wydarzy", „Na pewno tego nie zrobię", „Chyba lepiej tam nie pójdę", „Będzie padać" — to wszystko podszepty egoistycznego mózgu.

Ciało, które doświadcza przyjemności, wydziela substancję biochemiczną zwaną serotoniną. Wywołuje ona dobre samopoczucie. Gdybym mógł Ci dać jedną podpowiedź, co możesz zrobić, by Twój organizm zaczął wydzielać serotoninę, to brzmiałaby ona: zacznij od uśmiechu — szczerego. Ta prosta czynność sprawi, że po Twoim ciele rozejdzie się ciepło, które pozwoli Ci powiedzieć: „Jestem dostatecznie dobry, zasługuję na miłość, jestem zdolny". Afirmacje mają wielką moc, ale muszą im towarzyszyć działania, ponieważ inaczej będą to jedynie puste stwierdzenia. Bez odpowiedniego działania afirmacje będą prowadzić do rozczarowania. Jednak osiąganie celów zaczyna się od powtarzania sobie pozytywnych słów, po

Kup książkę Poleć książkę

których następują konkretne działania. Ten wzorzec, jeśli będziesz go konsekwentnie stosował, zawsze doprowadzi do postępów w każdej dziedzinie Twojego życia.

Poza motywacją

Co pozwoli Ci się uporać z odkładaniem wszystkiego na później? Dwie rzeczy:

1. Zrozumienie, dlaczego wszystko odwlekasz i dlaczego robisz to, co robisz.
2. Znalezienie powodów do działania i celów, które są większe niż Twoje problemy z prokrastynacją.

Musisz rozwinąć w sobie duchowy wzrok, coś, co pozwoli Ci jasno widzieć i będzie Cię motywować.

Jednak poza motywacją istnieje też inspiracja. Inspiracja to wewnętrzny ogień. To pasja, która przenika Twoje ciało, wnika w jego najgłębsze zakamarki. Inspiracja mieszka w dolnej części Twojego ciała, tam, gdzie się mieści Twoja emocjonalna, eteryczna energia. To białe światło, charyzma, którą mogą wyczuć ludzie wokół Ciebie. Oni ją czują i chcą się stać jej częścią.

Inspiracja to cicha moc, która pozwoli Ci przejść przez wszystkie trudności. Pozwoli Ci wsiąść z powrotem na konia po tym, jak Cię on zrzuci. Pomoże Ci wrócić na właściwy szlak po tym, jak układ siatkowaty aktywujący, część mózgu stanowiąca coś w rodzaju emocjonalnej wyszukiwarki Google, zwiedzie Cię na manowce. Niezależnie od tego, jak dobry się staniesz, wciąż może Ci się zdarzyć odkładanie czegoś na później w pojedynczych obszarach życia. Jest to jednak skutek, z którym możesz sobie poradzić, tak by dotrzeć do jego przyczyn.

Kup książkę Poleć książkę

Prokrastynacja nie jest częścią Twojej tożsamości

Oto klucz do zrozumienia, jak działa zasada skutku i przyczyny: to, co myślisz, staje się Twoim uczuciem, uczucia stają się nastrojem, nastroje składają się na Twoją tożsamość. Od tego zaczyna się zrozumienie, że prokrastynacja nie jest integralną częścią Twojej tożsamości. Tak wielu ludzi mówi: „O, jako pierwszy kupię tę książkę! Nie mogę się już doczekać nowego CD Jeffa *Confessions of a Recovering Procrastinator* („Wyznania zdrowiejącego kunktatora"), bo sam wiecznie odkładam wszystko na później". W takim przypadku zwlekanie stało się tożsamością danej osoby.

Zamiast przylepiać sobie etykietkę prokrastynatora, mów sobie: „Zwlekam tylko w niektórych obszarach, na przykład: (1) tych, których nie rozumiem, (2) tych, z których uczę się rezygnować, lub (3) tych, w których doświadczam bólu". Zamiast przyklejać sobie taką negatywną etykietkę, powiedz sobie, że jesteś w trakcie leczenia. Przechodzisz program 12 kroków do wyzwolenia, bogactwa i radości.

Najcenniejszą rzeczą, którą masz w życiu, jest czas. Sęk w tym, by zmienić ten czas w wartość, usługi, rezultaty, radość, odprężenie, produktywność, poczucie więzi. Wypełniamy nasz czas jedną z dwóch rzeczy: produkcją lub odpoczynkiem. Gdy doświadczasz jednego z tych stanów, możesz wiele zyskać, jeśli jesteś wolny od winy.

Prokrastynacja ma ogromny wpływ zarówno na nasze zdrowie, jak i na stan posiadania. Czy zdarzyło Ci się przekładać wizytę u dentysty lub lekarza? Większość z nas tego doświadczyła z uwagi na niepokój związany ze spodziewanym wynikiem takiej wizyty. Muszę przyznać, że sam zwlekam z pójściem do dentysty. Mimo że mój dentysta jest naprawdę świetny, nie wystarcza to, by skłonić mnie do umówienia się na wizytę. Pewnego razu czekałem 12 lat, nim wreszcie to zrobiłem. Oczywiście skończyło się na tym, że musiałem przejść leczenie kanałowe i zrobić koronkę: odkładanie wizyty na później kosztowało mnie jakieś 5000 dolarów.

Kup książkę Poleć książkę

Uporaj się ze swoim uzależnieniem emocjonalnym

Badania Uniwersytetu Windsor w Ontario wskazują, że dorosłe osoby, które przyznają się do odkładania wszystkiego na później, mają wyższy poziom stresu i poważniejsze problemy zdrowotne niż osoby, które terminowo wywiązują się ze swoich zadań. Wykazujemy większą skłonność do prokrastynacji, jeśli czekające nas zadanie wydaje się nudne, trudne lub bolesne. Spójrzmy prawdzie w oczy: kto myśli z przyjemnością o porządkach w garażu, który jest tak zagracony, że od dawna nie można tam zaparkować samochodu? Kto chce poświęcić sobotę na odwracanie szkód, jakie sam poczynił w swoim domu, gromadząc stosy starych czasopism, pamiątek i gratów?

Kunktator ma skłonność do odkładania ważnych projektów na ostatnią chwilę. Czy pamiętasz, jak się uczyłeś do matury? Ja chodziłem do szkoły średniej w latach 70. i przypominam sobie, że zarówno ja, jak i moi koledzy braliśmy tabletki z kofeiną, piliśmy litry kawy i wykorzystywaliśmy różne zakazane substancje, co pomagało nam, gdy odkładaliśmy wszystko na ostatnią chwilę.

Czy zdarzyło Ci się pędzić na lotnisko na złamanie karku i przybywać tam tuż przed zakończeniem odprawy? Czy spóźniasz się na spotkania i czerpiesz przyjemność z przypływu adrenaliny związanego z tym, że jednak udaje Ci się zdążyć? Wielu ludzi działa właśnie w ten sposób. Lubią przyciągać uwagę przez to, że się spóźniają. Czują podniecenie na myśl o tym, że ledwo zdążyli. Czekają, aż uczucie dyskomfortu stanie się dostatecznie dotkliwe. Wiem to, bo doświadczyłem tego na własnej skórze.

Uświadomiłem sobie, że mam problem z alkoholem, gdy byłem jeszcze przed trzydziestką. Piłem sporo i nie radziłem sobie z tym do tego stopnia, że zdarzyło mi się prowadzić po pijanemu czy pokazywać publicznie w stanie upojenia alkoholowego. Moja kreatywna prawa półkula zdawała sobie sprawę z tego, że mam problem, jednak

Kup książkę Poleć książkę

lewa wszystkiemu zaprzeczała. Mój logiczny, egoistyczny mózg nie pozwalał mi się przyznać do mojego problemu i szukać rozwiązania. W międzyczasie obiecywałem sobie, że nie będę pił, jednak minęło sześć lat, nim udało mi się przeżyć cały dzień na trzeźwo. Na szczęście dla mnie od tego czasu nie wypiłem już ani kropli alkoholu. Musiałem się otrzeć o śmierć, by wreszcie się zmienić. To przykład pokazujący, co może się stać, gdy pozwoli się prokrastynacji aż tak się rozhulać. Nie jest to idealny sposób na radzenie sobie z emocjonalnym uzależnieniem.

Ryzyko i nagroda

Ilość czasu, jaka pozostaje do ostatecznego terminu ukończenia projektu, również wpływa na prawdopodobieństwo wystąpienia prokrastynacji. Jesteśmy bardziej skłonni odkładać działanie na później, jeśli termin ten jest odległy. Dzieje się tak z uwagi na zjawisko odroczenia czasowego, co oznacza, że im bardziej jesteśmy oddaleni od nagrody czy poczucia osiągnięcia czegoś lub też im mniej pewne jest osiągnięcie końcowego rezultatu, tym większą mamy tendencję do opierania się przed wykonaniem koniecznych działań. Innymi słowy, natychmiastowa gratyfikacja jest bardziej motywująca niż nagroda lub wyrazy uznania otrzymane za ukończenie zadania w przyszłości. Ryzyko czy też czynnik nagrody mają większe znaczenie, gdy nagroda jest blisko, tuż przed naszym nosem.

Najczęściej z odwlekaniem wszystkiego wiąże się brak sumienności. Osoba, która jest rzetelna i dobrze zorganizowana, jest też zwykle pracowita i produktywna. Ten opis dobrze do mnie pasuje. Jestem świetnie zorganizowany. Jestem bardzo produktywny. Mam metodę i ustalony sposób działania. Jednak nie każdy w mojej rodzinie jest dobrze zorganizowanym perfekcjonistą, takim jak ja. Osoby niesumienne są bardziej narażone na prokrastynację.

Kup książkę Poleć książkę

Jeśli w Twoim życiu panuje chaos i wiecznie dzieje się coś dramatycznego, to pierwszym krokiem, który powinieneś uczynić, jest wybaczenie sobie. Nie osądzaj się. Jeżeli masz całą górę gratów do wyrzucenia, to nie musisz, patrząc na nie, dusić się z przerażenia. Jeśli reagujesz w ten sposób, Twoje ciało wchodzi w tryb walki lub ucieczki.

Ludzie, którzy są bardzo impulsywni, też mają skłonność do odkładania wszystkiego na potem. Jakakolwiek pokusa w łatwy sposób może sprowadzić takie osoby na manowce. Prokrastynatorzy nieustannie stawiają się w trudnej sytuacji, po czym w ostatniej chwili muszą się z niej ratować. Żyją dla przypływu adrenaliny, po którym następuje uczucie głębokiego zawodu. Są emocjonalnie i chemicznie uzależnieni od doświadczania wielkich wzlotów i upadków. Chemia mózgu, czyli adrenalina, kortyzol, dopamina, serotonina, i emocjonalny związek pomiędzy umysłem a ciałem pozwalają to wyjaśnić. Mózg uzależnia się od substancji chemicznych uwalnianych przez nasze ciało w chwilach wielkich emocji, jak również od substancji, które są wytwarzane bezpośrednio po zakończeniu wydarzeń, które wywołały dany stan emocjonalny.

Prokrastynacja i niepokój

Prokrastynacja jest też bezpośrednio związana z niepokojem, który stanowi odgałęzienie neurotyzmu. Rozpoczęcie działania jest odraczane z łatwością z uwagi na niepokój związany z ryzykiem porażki. Podświadomy wewnętrzny dialog brzmi mniej więcej tak: „Boję się, że nie zrobię tego idealnie. Popełnię błąd. Stracę swoją szansę lub przyjaciela. Nie będę w stanie sprostać narzuconym sobie standardom. Nie jestem przygotowany dostatecznie dobrze". Istnieje wiele innych powodów, usprawiedliwień i wymówek. Wymówka to nic innego jak dobrze zaplanowane kłamstwo.

Kup książkę Poleć książkę

Słowa (a czasem tylko dźwięki), których używamy, też mogą sprzyjać odwlekaniu czegoś. Czy kiedykolwiek zadawałeś komuś pytanie i w odpowiedzi najpierw usłyszałeś „noo", a potem „cóż"? Osoba, która tak się zachowuje, odwleka udzielenie odpowiedzi. Gdy zadajesz jej pytanie, natychmiast uruchamia się jej lewa półkula — zamiast wyrażać, co czuje, zaczyna myśleć, zamiast odczuwać, staje się logiczna. Gdy wreszcie się odezwie, zwykle się usprawiedliwia i tłumaczy, zamiast mówić to, co dyktuje jej intuicja.

Neurotyczny perfekcjonizm

Istnieją dwie formy perfekcji: praktyczna i neurotyczna. Możesz być neurotyczny w swoim dążeniu do doskonałości. Możesz być wysoce zorganizowanym, dokładnym, neurotycznym perfekcjonistą. Szczegółowo omówię ten typ prokrastynacji w rozdziale 2., teraz wystarczy powiedzieć, że jeśli dążenie do perfekcji uniemożliwia produktywność, to jest bardzo prawdopodobne, że mamy do czynienia z neurozą.

Możesz zmienić swój neurotyczny perfekcjonizm w perfekcjonizm praktyczny, z którego będziesz czerpał satysfakcję (związaną z poczuciem dobrze wykonanego zadania, dobrym samopoczuciem w danej sytuacji, starannością ograniczoną do niektórych obszarów), co jest zdrowe. Skrajnie nasilona neuroza może Ci uniemożliwić rozpoczęcie działania, a nawet wyjście z domu. Zapewne słyszałeś o ludziach, którzy boją się latania lub jazdy samochodem czy nawet opuszczenia mieszkania — takie fobie również mogą się stać objawem prokrastynacji.

Osoby, które doświadczają tych fobii, czują się pozbawione kontroli nad sytuacjami budzącymi lęk, podczas gdy pozostanie w domu to coś, co mogą kontrolować. Jeśli nie będą latać, nie zginą w katastrofie lotniczej. Jeśli nie wsiądą do pociągu, nie będą uczestnikami wypadku kolejowego. Jeśli nie potrafią prowadzić, nie będą mieli

Kup książkę Poleć książkę

wypadku samochodowego. Zamiast korzystać z tych środków transportu, praktykują prokrastynację. Mogą kontrolować rezultat, pozostając w domu, jednak potem mówią: „Nie mogę pojechać na wycieczkę, jaka szkoda" albo „Muszę znaleźć jakąś pigułkę, która mnie z tego wyleczy".

Pamiętasz fragment piosenki Huey Lewis and the News: „I want a new drug, one that don't make me nervous" („Chcę nowego leku, takiego, który nie będzie sprawiał, że staję się nerwowy")? To się zdarza wielu z nas. Jesteśmy skłonni wziąć dowolną liczbę leków, dostępnych bez recepty czy na receptę, byle poradzić sobie z niepokojem i ukryć swoje uczucia. Niektórzy z nas słyszą, że są zbyt kreatywni. Mamy ADHD. Doświadczamy lęku, cierpimy na zaburzenia snu. Dostajemy garść pigułek, które mają nam pomóc poradzić sobie z emocjami, a w rezultacie tłumimy naszą produktywność.

Dojście do źródła problemu

Aby naprawdę uwolnić się od problemu, musimy wziąć odpowiedzialność za zrozumienie, dlaczego robimy to, co robimy. Czy wyrosłeś w otoczeniu pełnym kunktatorów? Czy wychowywałeś się wśród neurotycznych perfekcjonistów? Czy dorastałeś w towarzystwie praktycznego perfekcjonisty?

Czy zawsze mówiono Ci, co masz robić? Czy spotykała Cię reprymenda, gdy tego nie zrobiłeś? Czy buntowałeś się przeciwko narzuconemu porządkowi? Czy gdy poszedłeś na studia lub wyprowadziłeś się z domu, przestałeś na znak protestu ścielić łóżko?

To niektóre z zagadnień, którymi musisz się zająć. Jeśli tego nie zrobisz, dalej będziesz odkładać wszystko na ostatnią chwilę, usprawiedliwiając się, że jeżeli zrobisz coś kiepsko, to następnym razem oczekiwania będą mniejsze, co pozwoli Ci zmniejszyć odczuwaną presję na wygrywanie.

Kup książkę Poleć książkę

Dwa elementy odgrywają kluczową rolę w pragnieniu opóźniania projektów: niepewność uczuć w odniesieniu do danego działania i chęć uniknięcia dyskomfortu. Osoba, która zwykle mówi sobie: „Nie wiem, czy to dobry moment", unika dzięki temu ryzyka porażki. Niezdecydowanie również jest bardzo istotne w dialogu świadomości i podświadomości prokrastynatora. Taka osoba nie potrafi podjąć decyzji. Tak naprawdę oczywiście byłaby w stanie to zrobić, jednak wmawia sobie, że jest odwrotnie. Świadomie wybiera niedecydowanie. Nie chodzi o to, że nie może tego zrobić — ona po prostu tego nie robi.

Ktoś, kto zwleka, wymyśla sobie jakiś pretekst: potrzebuje dodatkowego szkolenia, nowej strony internetowej, seminarium w weekend, trenera, mentora lub wzorca osobowościowego. Wszystkie te rzeczy mogą być naprawdę wyzwalające, jeśli są zastosowane praktycznie, jednak samo mechaniczne wykonywanie instrukcji krok po kroku bez konkretnego użycia zdobytej wiedzy daje nam jedynie osobę uzależnioną od seminariów, która wciąż się ociąga z działaniem.

Dla dużego odsetka osób, które odkładają wszystko na później, nic nie jest nigdy dostatecznie dobre, co pozwala im usprawiedliwiać ich wieczny brak zaangażowania. Wielu kunktatorów sądzi, że potrzebują presji płynącej z faktu, iż termin wisi im nad głową, by usprawiedliwić swoje ociąganie się. Tłumaczą się: „Gdybym zaczął wcześniej, to zrobiłbym to idealnie". Taka wymówka maskuje niską samoocenę będącą kluczowym elementem ich niepokoju związanego z działaniem, który z kolei jest pierwotną przyczyną prokrastynacji.

Rozbicie tożsamości prokrastynatora

Większość osób z nawykiem prokrastynacji chce się od niego uwolnić, jednak przyzwyczajenie jest tak zakorzenione, że staje się automatyczne. Aby pozbyć się tej tożsamości, natychmiast zacznij sobie powtarzać: „Zwlekam jedynie w tych obszarach, w których doświad-

Kup książkę Poleć książkę

czam bólu lub przeciwko którym się buntuję. Nie jestem prokrastynatorem. Rozpocząłem proces leczenia z tego nałogu".

Jeśli mówisz sobie: „Zawsze tak się dzieje", to staje się to czymś pewnym. Pewność to wiara, która zmienia się w oczekiwanie. Jeżeli pozwolisz, by Twoje oczekiwania Cię definiowały, to mogą Cię albo wyzwolić, albo zatruć. Przykład: jeśli dobrze Ci idzie zdobywanie pieniędzy i spodziewasz się, że je zdobędziesz, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że tak się stanie, zwłaszcza gdy w przeszłości miałeś już podobne sukcesy. Jeśli stwierdzisz, że stałeś się magnesem przyciągającym pieniądze, to ludzie z Twojego otoczenia ciągle będą wzmacniać w Tobie to przekonanie.

Przyciągasz do siebie sytuacje i ludzi, którzy odpowiadają na biochemiczny głód, od którego jesteś uzależniony. Telepatycznie i emocjonalnie wysyłasz sygnały, które zależą od tego, co myślisz i co czujesz. Jeśli uczucia, które wysyłasz, wyrastają z bardzo niskiego poczucia własnej wartości spowodowanego tym, co Cię kiedyś spotkało: zostałeś porzucony i zaniedbany, doświadczyłeś przemocy lub innej traumy, będziesz przyciągać ludzi skłonnych traktować Cię podobnie, i typy, których wcale nie chcesz widzieć w swoim życiu. Będziesz przyciągać ludzi, którzy wniosą do Twojego życia konflikt zamiast współpracy.

Jeśli chcesz się uwolnić od uczuć prowadzących do prokrastynacji, musisz zacząć od przyjęcia zupełnie nowej filozofii. Jeżeli jedynie spróbujesz zachować pozytywne nastawienie, to jakbyś wziął motywację w sprayu i popsikał nią zardzewiałą powierzchnię swojej prokrastynacji. Aby naprawdę się zmienić, potrzebna jest dogłębna transformacja. Na poziomie emocjonalnym musisz się nauczyć zmieniać te uczucia, które tworzą sytuacje hamujące Cię i blokujące. Gdy odkładanie wszystkiego na później staje się stanem przewlekłym, to kieruje Tobą autosugestia. Aby zerwać z tym nawykiem, musisz zacząć od przyczyn, nie od skutków.

Kup książkę Poleć książkę

Podniesienie poziomu swojej świadomości

Jakie wydarzenia zapoczątkowały Twój nawyk zwlekania ze wszystkim? Im lepiej będziesz rozumieć przyczyny swojego zachowania, tym większa będzie Twoja świadomość. Słowo „świadomość" jest równoznaczne ze słowami „przytomność", „uwaga". Im bardziej jesteś świadomy, tym bardziej wzrasta też Twój poziom energii i samopoznania i coraz lepiej czujesz się sam ze sobą. To, czego potrzebujesz, to miłość — miłość do siebie. Tylko Ty możesz dać sobie na nią przyzwolenie, nie może Ci go dać nikt inny.

Potrzebujesz szacunku do samego siebie, nie tylko pewności siebie. Pewność ma związek z tym, co sądzisz na dany temat. Szacunek odnosi się do tego, co o sobie myślisz. Prawdziwe pytania to: „Co robisz w życiu? Kim jesteś? Kim się stajesz?". Powinieneś być w stanie przeżyć swoje życie zgodnie ze swoim powołaniem.

Dla większości ludzi ostatecznym pragnieniem jest życie, w którym mogą stanowić o sobie. Najcenniejszym, co masz, jest czas, a jeśli prokrastynacja Cię z niego okrada, to prowadzi to do: braku przyjaciół, braku funduszy i świadomości, że nic nie może w Twoim życiu trwać długo. To przydarza się sporej części populacji. Ludzie mają jakieś intencje, jednak nie jest to to samo, co prawdziwe zaangażowanie czy decyzja. Gdy pojawia się prawdziwe zaangażowanie, możliwe jest osiągnięcie tego, czego się najbardziej pragnie. Jednak dla wielu osób pułapką staje się to, że biorą na siebie coraz więcej zobowiązań i przedsięwzięć i wikłają się w sytuacje, z którymi muszą się później uporać. Są przeciążeni i zaczynają odkładać wszystko na później.

Zejdźmy na ziemię

Rozwiązanie polega na stworzeniu jasno zdefiniowanych celów, takich, które nie będą przytłaczające do tego stopnia, że nie będziesz mógł nawet zacząć działań. Zapytałem ostatnio jednego ze swoich

Kup książkę Poleć książkę

klientów: „Jakie dochody chciałbyś osiągnąć, siedząc w zaciszu domowym, w ciągu tego roku kalendarzowego?".

Odpowiedział: „Strzelam, że 200 000 dolarów".

Ja na to: „Lepiej nie".

Mówiłem dalej: „Zejdźmy na ziemię. Czy masz nawyk zarabiania 200 000 dolarów rocznie?".

Odparł: „Czy mam nawyk zarabiania 200 000 dolarów rocznie?".

Powiedziałem: „Powtarzasz moje pytanie".

On na to: „A jakie było twoje pytanie?".

To idealny przykład kogoś, kto kompletnie nie ma pojęcia, o czym mówi. Naprawdę zależy mi na tym kliencie i pragnę mu pomóc, jednak w tym przypadku stworzył sobie cel tak ambitny, że nie był w stanie nawet zacząć próbować go realizować. Nie miał pojęcia, o co mi chodzi, gdy zapytałem, czy ma nawyk zarabiania 200 000 dolarów rocznie.

W 2008 roku psycholog Shane Owens i jego współpracownicy z Uniwersytetu Hofstra wykazali, że prokrastynatorzy, którzy zdołali wykonać cząstkowe zobowiązania, mieli 8-krotnie większe szanse na ukończenie projektu niż osoby, które tego nie zrobiły. Jeśli Twoje wypowiedzi są jasne i zwięzłe, zaczynasz emanować delikatną siłą. Jest to emocjonalna, eteryczna energia, zwana też charyzmą. Inni ludzie ją wyczuwają. To Twoja pasja, coś, co Cię nakręca. To inspiracja, która pozwoli Ci pokonać przeszkody, wyzwania i stagnację w biznesie.

Po prostu to zrób

Ludziom, którzy odkładają wszystko na później, chciałbym dać radę wyrażoną prostym sloganem reklamowym firmy Nike: „Just do it" — „Po prostu to zrób". Słowo „prokrastynacja" pochodzi od łacińskiego *procrastinare*, co oznacza „przekładać na jutro". Dla osoby, która ma taki nawyk, unikanie działania staje się sposobem na życie.

Kup książkę Poleć książkę

Aby się stać produktywnym, musimy zrozumieć prokrastynację i się od niej uwolnić. Przetrwanie często zależy od ukończenia prostych zadań, jak na przykład siew i zebranie plonów, w sposób skuteczny i terminowy. Na tym też polega różnica pomiędzy przetrwaniem a rozkwitem, pomiędzy radzeniem sobie a staniem się kimś, komu się świetnie powodzi.

Prokrastynacja znajduje swoje odzwierciedlenie w przysłowiach i mądrościach ludowych w wielu kulturach. Zapewne znasz następujące powiedzenia:

„Zrób dziś, co masz zrobić jutro",

„Lepiej zapobiegać, niż leczyć",

„Kiedyś to znaczy nigdy" (przysłowie angielskie),

„Pomiędzy powiedzeniem czegoś a zrobieniem tego znosi się niejedna para butów" (przysłowie włoskie),

„Prokrastynacja jest złodziejem czasu" (Edward Young, 1742).

Prokrastynacja to coś więcej niż problem z zarządzaniem czasem. Wielu spośród czytelników zapewne odkryło, że jeśli próbowali zwalczyć swój nawyk, stosując techniki zarządzania czasem, to nie przynosiło to oczekiwanych rezultatów. Dlaczego? Ponieważ czasem nie można zarządzać. Chodzi raczej o zarządzanie sobą, a nie zegarem.

Prokrastynacja, niezdecydowanie i rozczarowania

Prokrastynacja nie jest tym samym co niezdecydowanie. Podczas gdy niezdecydowanie sugeruje niemożność podjęcia decyzji, prokrastynacja polega na podjęciu decyzji i niezrealizowaniu jej. Możliwe jest zwlekanie w trakcie podejmowania decyzji, jednak nie różni się to zasadniczo od zwlekania z wykonaniem innych zadań. Prokrasty-

Kup książkę Poleć książkę

nacja jest zachowaniem złożonym, w którym znaczenie mają czynniki logiczne, emocjonalne i behawioralne. Jest to skłonność do przekładania na później lub unikania osiągnięcia założonego celu z podświadomym zamiarem doświadczenia rozczarowania. Oczywiście jest to też definicja szaleństwa: robienie ciągle tego samego i oczekiwanie różnych rezultatów.

Trudno się pogodzić z tym, że jest się uzależnionym od rozczarowania. Masz dobre zamiary, ale brakuje Ci umiejętności podjęcia decyzji, odpowiedniej dozy zaangażowania i wszystko kończy się rozczarowaniem.

Cele są czymś osobistym i, podobnie jak piękno, kryją się w oku patrzącego. To, co wydaje się wartościowym celem dla Ciebie, dla kogoś innego może nie mieć znaczenia. Jeśli dane zadanie jest dla Ciebie istotne, jednak nie podejmujesz działań koniecznych do jego ukończenia, to mamy tu do czynienia z prokrastynacją.

Występuje ona też wtedy, gdy nie czyni się małych kroków, by osiągnąć ważne, długoterminowe cele. To pokazuje również, dlaczego wiele osób stawia sobie gigantyczne, wzniosłe cele, które nie są osiągalne, co daje wymówkę, by się ociągać, czuć się z tym źle i doświadczać rozczarowania. W książce *Overcoming Procrastination* psycholodzy Albert Ellis i William Kansu definiują prokrastynację jako „opóźnianie wykonania zadania do momentu doświadczenia dyskomfortu".

Pokonać prokrastynację — dzień po dniu

Prokrastynacja to tendencja do unikania zaangażowania, podejmowania decyzji, dyskomfortu, bólu, porażki i przede wszystkim sukcesu. Nie zdążasz na czas. Jesteś obciążany karnymi odsetkami. Unikasz zaangażowania, więc przyjaciele i rodzina zaczynają się złościć. Narastają rozczarowania i pretensje, podobnie jak poczucie winy i wstydu.

Kup książkę Poleć książkę

To, co narodziło się jako dobre intencje, staje się źródłem zawodu. Czy to brzmi znajomo?

Zwlekanie zaczyna się, gdy działanie nie wywołuje prawdziwej pasji. Trudno ocenić, dlaczego ktokolwiek z nas się ociąga, jeśli weźmie się pod uwagę, że ostateczny rezultat tego jest dla nas szkodliwy. To nieracjonalne, by nie pragnąć zmian w tych obszarach naszego życia, które nam nie służą.

Wśród osób, które notorycznie odkładają wszystko na później, typowy jest brak planowania. Ci, którym w życiu brakuje planu, zwykle kończą z poczuciem przeciążenia z powodu zaległych obowiązków i projektów. Z kolei osobowości buntownicze szczycą się swoim nonkonformizmem posuniętym do granic możliwości — tak bardzo, że osoby te buntują się przeciwko własnemu powodzeniu. Bunt posunięty do braku planu jest tak naprawdę planowaniem porażki.

Dobre chęci w połączeniu ze złymi przyzwyczajeniami tworzą nawyk zwlekania i odkładania na później. Pokonanie prokrastynacji przypomina wychodzenie z jakiegokolwiek innego nałogu — robi się to dzień za dniem. Musisz się zobowiązać do tego, że się zmienisz w tym jednym dniu, że sobie odpuścisz w tym jednym dniu. Uczysz się uwalniania od uczuć, wydarzeń, ludzi, naruszeń, porzucenia, odrzucenia i różnych innych sytuacji. Może to zająć jeden dzień, jedną jednostkę czasu, jedną godzinę — tyle, ile trzeba, byś mógł się uwolnić od uczuć, które wywołują u Ciebie prokrastynację.

Pamiętaj, to określona przyczyna pociąga za sobą skutek. Gdy zajmiesz się przyczyną, uwolnienie się od prokrastynacji otworzy Ci oczy. To, co jest pierwotną przyczyną tego nawyku, zmusza Cię do robienia w kółko tego samego i spodziewania się innego rezultatu. Pokonanie prokrastynacji staje się łatwiejsze, gdy pozna się jej źródło i wdroży system, który umożliwi wprowadzenie zmian dzień za dniem. Działanie musi następować po planowaniu, w przeciwnym wypadku stworzysz jedynie kolejną sytuację, która będzie sprzyjać odkładaniu wszystkiego na później.

Kup książkę Poleć książkę

Codzienne rutynowe czynności mogą Ci się nie wydawać na tyle istotne, by określać je mianem celów, jednak proste rzeczy, takie jak skończenie prania, wyniesienie śmieci, załatwienie sprawunków, wyprowadzenie psa czy ćwiczenia fizyczne, to dobre cele pośrednie służące celowi głównemu, jakim jest zachowanie pewnego poziomu dziennego porządku. Możesz być pewny, że ten porządek znajdzie w końcu swoje odzwierciedlenie w Twojej karierze lub w Twoim przedsiębiorstwie.

Życie naśladuje biznes, a biznes naśladuje życie. Złe nawyki z jednej sfery życia będą Ci też towarzyszyły w innych. Ale nie rozpaczaj. Każdy z nas może się zmienić, i to szybko. W języku łacińskim słowo „powodzenie" oznacza „znajdowanie się w nurcie". Prokrastynacja ma miejsce, gdy unika się drobnych kroków prowadzących do realizacji głównego celu, tak więc można z nią walczyć właśnie poprzez konsekwentne wykonywanie małych kroków, pamiętając przy tym o głównym celu, który powinien być jasny, osiągalny i precyzyjnie określony.

Prokrastynacja to nawyk, jednak sprzyjają jej pewne cechy osobowości. To swoista interakcja między mózgiem a daną sytuacją.

W kolejnych rozdziałach omówię sześć typów prokrastynatorów i dla każdego z nich przedstawię indywidualne strategie walki z prokrastynacją.

Kup książkę Poleć książkę

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl

GRUPA WYDAWNICZA
Helion SA

Załamanie pilności z powodu lenistwa

Odkładasz wszystko na jutro? Nie wiesz, jak zacząć, boisz się porażki, a do tego masz bałagan — w pokoju, na biurku, w głowie? Być może wpadłeś w wir prokrastynacji?

Prokrastynacja polega na odsuwaniu od siebie czynności, na których powinieneś skupić się w danej chwili, w celu wykonania zajęć przyjemniejszych lub mniej kłopotliwych. STOP! Nie odkładaj tej książki na półkę, a swojego życia na później — przeczytaj wskazówki i porady kogoś, kto sam był prokrastynatorem, a teraz pomoże Ci wreszcie ruszyć z miejsca i wybrnąć z zalegających projektów.

- Zapoznaj się z pogłębioną analizą przyczyn prokrastynacji (w opozycji do traktowania jej jedynie jako problemu z zarządzaniem czasem).
- Znajdź siebie wśród sześciu typów prokrastynatorów:
  - *Neurotycznego perfekcjonisty,*
  - *Łowcy wielkich okazji,*
  - *Chronicznie zmartwionego,*
  - *Buntownika,*
  - *Dramatoholika,*
  - *i Gniewnego dawcy.*
- Zastosuj kluczowe strategie i praktyczne rozwiązania, by uwolnić się od każdego rodzaju prokrastynacji.

Jeffery Combs — założyciel i prezes Golden Mastermind Seminars Inc. Combs. Człowiek, który postanowił wspierać innych za pomocą sesji treningowych i seminariów. Jego książki, e-booki, płyty CD i wykłady poświęcone rozwojowi osobistemu oraz motywacji pomogły tysiącom ludzi uwolnić się od ograniczeń i odnieść sukces, na jaki zasługiwali.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 8748

Księgarnia internetowa:
http://onepress.pl

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

one press

Sprawdź najnowsze promocje:
http://onepress.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://onepress.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://onepress.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
http://onepress.pl

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-4324-0

9 788324 643240