

# PRESTANITE SA ODLAGANJEM

---

## Koja je svrha sledećih informacija?

Sledeće činjenice će vam pomoći da ostanete pozitivni i ustanovite prioritete. Za sportiste je vreme uvek važno; zato je važno da svoje vreme iskoristite na najbolji način.

## Da li ste ikada ovo rekli ?

- Sačekaću dok ne budem raspoložen
- Imam dosta vremena da to uradim
- Ne znam odakle da počnem
- Bolje radim pod pritiskom, tako da ne moram to odmah da završim
- Imam previše stvari da uradim pre toga
- Urađiću to kad mi bude na ruku

Neki sportisti veruju da treba da rade samo na vrhunskom nivou, ili možda čekaju da svi raspoloživi izvori budu analizirani, ili beskrajno prave nove i nove planove. Težiti da napravite savršen projekat može da vas spreči da neki posao uopšte završite na vreme. Neki sportisti izbegavaju da se stave u neugodan položaj da testiraju svoje sposobnosti, ali što više odugovlačite, to su problemi sve neugodniji.

## Nekoliko sledećih saveta će vam pomoći da maksimalno iskoristite svoje vreme

Dobar pristup je sledeće razmišljanje:

- Nema boljeg vremena od sadašnjeg
- Što pre to završim, to ću pre biti slobodan da radim šta hoću
- Manje je bolno da to odmah uradim nego da čekam dok ne bude još gore

Važno je da:

- Ustanovite jasne ciljeve - mislite o tome šta treba i šta želite da uradite
- Ostanite pozitivni - uskakanje u negativna rešenja će napraviti zid straha i sve će biti teže započeti rešavanje. Skoncentrišite se na sadašnjost i na pozitivne korake koje možete preduzeti radi postizanja svojih ciljeva.
- Ustanovite prioritete - napravite listu, nabrojte stvari koje treba da se urade i ocenite ih po važnosti. Podelite projekat na najmanje i najlakše pod-delove, a prvo uradite ono najgore.
- Budite organizovani tako što ćete napraviti realnu dnevnu ili nedeljnu listu zadataka, i štiklirajte završeno. Priremite sav materijal pre nego što krenete u izvršavanje zadatka.
- Kao i u sportu, učenje zahteva posvećivanje/obavezivanje. Može pomoći i da sastavite sami sebi ugovor i da ga potpišete.
- Nagradite sami sebe