



Proč to
odkládáš (a
jak se vrátit
do akce)

WWW.LUCIEHABERLOVA.CZ



01 *Zabiják nápadů.*

Spousta skvělých nápadů nikdy nevznikne.
Ne proto, že by nebyly dobré.
Ale proto, že zůstaly... na později.

„Až bude víc času.“
„Až to bude perfektní.“
„Až si budu jistá.“

Ale co když ten správný moment nikdy nepřijde?
Z odkládání se tak stává tichý zvyk, který brzdí tvůj byznys víc než cokoli jiného.

Pojďme se podívat proč se to děje - a hlavně, jak z toho ven.



02 *Lenost neexistuje.*

Odkládání často nemá nic společného s leností.

Říká se dokonce, že lenost neexistuje. Odkládání má většinou velmi konkrétní důvody.

Nevěříš si.

Podceňuješ sama/sám sebe, máš pocit, že ještě neumíš dost na to, abys to mohl/a skutečně dělat.

Přetížení.

Máš pocit, že bys měl/a dělat víc - ale neuvědomuješ si, že už teď toho máš na talíři víc, než většina lidí zvládá.

Potřeba mít to dokonalé.

Perfekcionismus je zabiják produktivity. Přitom hodnota toho, co se snažíš dopilovat, je obvykle mnohem větší pro tebe - než pro ty, pro které to děláš.

Imposter syndrom



Napsala jsem 11 knih, ale pokaždé si říkám:

“Aha... tak teď na to přijdou. Všechny jsem je obalamutila - a teď mě konečně odhalí.”

Tohle o pocitu “nejsem dost” říká Maya Angelou. A Denise Duffield-Thomas k tomu dodává: “Udělejte mi laskavost. Zkuste si vygooglit známí lidé s imposter syndromem. Uvidíte, že ho má prakticky každý, včetně neuvěřitelně úspěšných lidí.

Přetížení



Možná toho prostě jen skutečně máte moc - a na další projekty nemáte čas nebo energii.

Pak máte několik možností. Přeskládat priority a čas si udělat - a nebo danou věc vědomě odložit s tím, že teď na ni není prostor. Můžete jí dát datum, kdy se do toho pustíte a nebo ji odložit do šuplíčku “možná někdy”.

Každopádně se tím alespoň zbavíte nepříjemných pocitů v hlavě z toho, že zase nestíháte, co jste si předsevzali.

Perfekcionismus



Jim Fortin říká:

“Na 70% dokonalé je úspěch, na 100% dokonalé je selhání.”

Proč? Protože těch 30% navíc vás zdrží od finálního výsledku o víc, než kolik to přinese těm, pro které to děláte.

Mohli jste dávno pomoci těm, kdo to potřebují - a místo toho zbytečně ladíte.

A víte co? Těch 30% navíc klidně můžete přidat dodatečně, pokud zjistíte, že je to skutečně potřeba...



03 *Naporcuj slona.*

Mozek miluje představu hotových velkých projektů. Ale spousta kroků, které je potřeba udělat k jejich dokončení, ho dost často děsí.

Spustit funnel nebo *natočit nový kurz* nejsou úkoly. Jsou to projekty.

Než je příště odsuneš na “až jindy” - zkus si k nim sednout jako k projektům. Rozložit je na menší úseky. A pak jednotlivé úkoly.

Příště už nebudeš sedat k *spustit funnel*, ale k *nastavit reklamu* nebo ještě lépe - *přípravit do ní jen texty*. Odškrtnout si 1 malý úkol - a pak teprve řešit další.

Často máme pocit, že naše velké projekty budou za chvíli hotové. Rozdělení na úkoly nám řekne, že to možná bude trvat déle, než myslíme - ale že to po jednotlivých krocích dokážeme zvládnout za předvídatelný časový úsek.



04 Skoč, křídla roztáhnes cestou.

A co když ti chybí motivace se do toho pustit?

Nemít motivaci je úplně normální. Je to s ní jako se sprchováním. Nevydrží to navěky, takže je dobré to dělat pravidelně. Buďto můžeš zkusit motivaci někde získat (slupnout správný doplněk stravy nebo se nechat povzbudit třeba na koučinku) - a nebo to můžeš udělat bez ní.

Existuje totiž ještě druhý hybatel - momentum. Pušť se do toho, i když motivaci nemáš. Udělej aspoň malý kousek. Dostaň se do tempa a sleduj postupně odškrtávané úkoly. Každý další ti dá důvod pokračovat.

A často se spolu s tím dodatečně objeví i ona chybějící motivace.

Teď, potom, možná někdy

Tuhle techniku mám z knížky Mít vše hotovo.

Přestaň svoje projekty nosit v hlavě a všechny je vysyp na papír.

Teď:

(sem patří vše, co se musí udělat hned):

Později:

(klidně přidej datum nebo situaci, na kterou se čeká)

Možná někdy:

(skvělý nápad, ale teď na něj není prostor nebo ta pravá chvíle)

Lucie, můžeš mi s tím pomoci?

I když je tenhle materiál hlavně poděkování za referenci a ne prodejní nástroj, pokud tě tahle otázka při čtení předchozích stránek napadla, tak ti na ni samozřejmě odpovím.

Před pár lety jsem natočila sérii sedmi plánovacích workshopů, ve kterém mluvím nejenom o skvělé technice plánování (pro mě osobně totální gamechanger), ale i o celé řadě technik pro lepší produktivitu a práci s časem, které mám sama ozkoušené.

Workshopy se dají koupit i samostatně u mě na webu - a nebo se k nim dostaneš v našem klubu Get It Done - kde také společně každý týden plánujeme živě (protože občas je jednodušší připojit se na call, než si svatosvatě slíbit, že tenhle týden už ten workshop konečně zkouknu).

Členství v klubu si můžeš nezávazně vyzkoušet za 97 Kč na první měsíc. Mrkni na <https://komunita.thefunnelempire.cz/checkout/get-it-done-circle>

DÍKY ZA REFERENCI A ZA PŘEČTENÍ!

XOXO LUCIE