

Прокрастинация

Наверное, прокрастинация является главной проблемой почти каждого человека. В своей жизни я ни разу не встречала человека, который абсолютно все свои дела выполнял бы сию минуту. Не обошло данное явление и меня.

Я признаю и осознаю, что данная проблема существует и мешает мне нормально жить. Как это отражается? В первую очередь повышенный уровень стресса, в котором я нахожусь практически 24 часа в сутки. Я знаю, что мне необходимо что-то сделать к определённому сроку, но боюсь некачественно выполнить работу, а потому откладываю её «в долгий ящик», так и не начав что-либо делать.

Здесь всплывает собственно источник данной проблемы – чрезмерно идеалистический взгляд на вещи, будь то работа или иные аспекты жизни. Это очень сильно мешает жить более спокойной жизнью, без лишнего стресса и нервотрёпки. Последнее время я через силу пытаюсь побороть своё собственное Я и переступить через свои устои, перестать смотреть на жизнь через призму идеализма, но пока успехи не особо заметны.

Честно говоря, я не имею представления как побороть данную проблему и что для этого нужно сделать. Мне кажется, что это скорее неизлечимая черта характера, которая заложена с рождения, и единственное, чего можно добиться с помощью методов, которыми делятся в интернете, это – ослабление проявления данной проблемы, но никак не искоренения/избавления от этой черты характера навсегда.