

PRZESTAŃ ODKŁADAĆ

30 dni do szybszego rozpoczynania ważnych rzeczy

Praktyczny poradnik • wydanie 1.0 / 2026

Zanim zaczniesz

Ten e-book jest praktycznym poradnikiem dotyczącym codziennych nawyków i organizacji. Nie obiecuje magicznej zmiany w jeden dzień. Jego celem jest dać Ci prosty system, który możesz dopasować do własnego życia.

Nie musisz stać się człowiekiem, który zawsze ma motywację. Potrzebujesz nauczyć się zaczynać mimo jej braku.

Najważniejsza zasada

Nie próbuj zrobić wszystkiego perfekcyjnie. Lepiej wykonać 70% programu niż zaplanować 100% i nie zacząć.

Dzień 1 — Znajdź swoje odkładane zadanie

Prokrastynacja często zaczyna się od niejasnego lub nieprzyjemnego zadania.

Zadanie: Wybierz jedno zadanie, które odkładasz, i zapisz dokładnie, czego się boisz lub co jest w nim nieprzyjemne.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 2 — Zdefiniuj pierwszy krok

„Zrobić projekt” jest zbyt duże. „Otworzyć dokument i napisać nagłówek” jest konkretne.

Zadanie: Rozbij swoje zadanie na pierwszy krok trwający maksymalnie 5 minut.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 3 — Start na 5 minut

Celem jest rozpoczęcie, nie perfekcyjne zakończenie.

Zadanie: Ustaw timer na 5 minut i zacznij.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 4 — Usuń jedną przeszkodę

Im więcej kroków do rozpoczęcia, tym większa szansa na odłożenie.

Zadanie: Przygotuj wszystko, czego będziesz potrzebować, zanim zaczniesz.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 5 — Jedno zadanie

Multitasking daje wrażenie działania, ale często rozbija koncentrację.

Zadanie: Przez 25 minut wykonuj tylko jedno zadanie.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 6 — Praca przed nagrodą

Nagroda po zadaniu może być prostym sposobem na przełamanie oporu.

Zadanie: Ustal małą nagrodę po wykonaniu zaplanowanego bloku.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 7 — Przegląd

Sprawdź, kiedy najłatwiej Ci zacząć.

Zadanie: Zapisz porę dnia, miejsce i warunki, w których pracowało Ci się najlepiej.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 8 — 2-minutowe zadania

Małe rzeczy potrafią zajmować głowę dłużej niż ich wykonanie.

Zadanie: Wykonaj dziś pięć zadań, które zajmują mniej niż 2 minuty.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 9 — Lista „dzisiaj”

Zbyt długa lista zwiększa napięcie.

Zadanie: Ogranicz dzisiejszą listę do trzech ważnych rzeczy.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 10 — Najtrudniejsze wcześniej

Nie odkładaj najważniejszego zadania na koniec dnia.

Zadanie: Wykonaj pierwszy blok dnia poświęcony najtrudniejszej sprawie.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 11 — Telefon poza zasięgiem

Rozproszenia łatwo stają się wymówką.

Zadanie: Odłóż telefon poza zasięg na jeden blok pracy.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 12 — Perfekcjonizm

Czekanie na idealny moment często jest formą odkładania.

Zadanie: Zrób celowo pierwszą, niedoskonałą wersję zadania.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 13 — Publiczne zobowiązanie

Czasem pomaga powiedzieć komuś, co zamierzasz zrobić.

Zadanie: Powiedz jednej osobie konkretnie, co ukończysz i do kiedy.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapiisałem / zapiisałam najwaźniejszy wniosek.

Dzień 14 — Drugi przegląd

Nie licz tylko wykonanych zadań. Zauważ, co ułatwia start.

Zadanie: Zapisz trzy warunki, które najbardziej pomagają Ci działać.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 15 — Blok 50 minut

Dłuższa sesja wymaga przygotowania.

Zadanie: Zrób 50 minut jednej pracy, potem zrób prawdziwą przerwę.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 16 — Rozbij deadline

Odległy termin sprzyja odkładaniu.

Zadanie: Ustal własne wcześniejsze terminy dla kolejnych etapów zadania.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 17 — Zasada następnego kroku

Po skończeniu pracy przygotuj następny krok na jutro.

Zadanie: Zanim zakończysz dzisiejszą sesję, zapisz pierwszą czynność na kolejną.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 18 — Zmierz czas

Nie zgaduj, ile trwa praca.

Zadanie: Zmierz rzeczywisty czas jednego zadania i porównaj go ze swoim szacunkiem.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 19 — Usuń zbędne zadanie

Nie wszystko na liście musi być zrobione.

Zadanie: Usuń, deleguj albo odłóż jedną rzecz, która nie jest ważna.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 20 — Dzień bez „później”

Zauważ moment, w którym pojawia się wymówka.

Zadanie: Za każdym „zrobię później” wykonaj przynajmniej pierwszy krok.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 21 — Przegląd

Sprawdź postęp.

Zadanie: Zapisz największą rzecz, którą udało Ci się zrobić dzięki wcześniejszemu startowi.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 22 — Energia

Czas nie jest jedynym zasobem. Liczy się też energia.

Zadanie: Znajdź porę dnia, w której masz najwięcej energii, i zarezerwuj ją na ważne zadania.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 23 — Rutyna startowa

Stały rytuał może ograniczyć liczbę decyzji.

Zadanie: Stwórz 3-krokową rutynę rozpoczynania pracy.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 24 — Zły dzień

System musi działać również wtedy, gdy nie masz siły.

Zadanie: Ustal minimalną wersję dzisiejszego zadania, np. 10 minut.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 25 — Zamknij pętlę

Niedokończone rzeczy często pozostają w głowie.

Zadanie: Dokończ jedną małą zaległość.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 26 — Jedna godzina głębokiej pracy

Wyłącz wszystko, co nie jest potrzebne.

Zadanie: Zrób godzinę pracy bez social mediów i zbędnych komunikatów.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 27 — Jutro zaczyna się dziś

Przygotowanie skraca drogę do działania.

Zadanie: Przygotuj wieczorem miejsce i materiały do najważniejszego zadania.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 28 — Twoje wyzwalcze

Poznaj sytuacje, w których najczęściej uciekasz od pracy.

Zadanie: Wypisz trzy wyzwalcze prokrastynacji i sposób reagowania na każdy z nich.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 29 — System

Zbuduj własne minimum.

Zadanie: Wybierz: priorytet dnia, blok skupienia, telefon poza zasięgiem i wieczorne przygotowanie.

☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.

☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

Dzień 30 — Test

Sprawdź, czy zaczynasz szybciej niż miesiąc temu.

Zadanie: Zapisz trzy zasady, które zostają z Tobą na kolejne 30 dni.

- ☐ Wykonałem / wykonałam zadanie.
- ☐ Zapisałem / zapisałam najważniejszy wniosek.

System antyprokrastynacyjny

Kiedy odkładasz

Zadaj sobie trzy pytania: Co dokładnie mam zrobić? Jaki jest pierwszy krok? Co mogę przygotować, żeby rozpoczęcie było łatwiejsze?

Reguła minimum

Na gorszy dzień ustal wersję zadania, którą wykonasz nawet przy niskiej energii. Minimum ma utrzymać ciągłość, nie zastąpić ambitnego działania.

Plan utrzymania

Wybierz trzy zasady z tego e-booka, które chcesz utrzymać przez kolejne 30 dni.

1. _____
2. _____
3. _____

Co zrobię, gdy wypadnę z rytmu?

Zakończenie

Nie chodzi o to, żeby nigdy więcej nie mieć problemu. Chodzi o to, żeby szybciej zauważać problem, wiedzieć co zrobić i wracać do działania.

Mała poprawa powtarzana przez wiele tygodni potrafi zmienić znacznie więcej niż jeden wielki zryw.