

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------------	---

Rozdział 1

Czym jest prokrastynacja?	11
---------------------------------	----

Lenistwo a prokrastynacja	12
---------------------------------	----

Lenistwo	14
----------------	----

Prokrastynacja	15
----------------------	----

Kiedy prokrastynacja staje się problemem?	17
---	----

Różne podłoża prokrastynacji	18
------------------------------------	----

Prokrastynacja – zaburzenia w samoregulacji	19
---	----

Samoregulacja w terapii Gestalt	20
---------------------------------------	----

Podsumowanie rozdziału	27
------------------------------	----

Rozdział 2

Skąd wziął się u ciebie problem prokrastynacji?

Tropienie przyczyn	31
--------------------------	----

Przyczyny pierwszego typu (psychologiczne)	32
--	----

Myśli automatyczne i dysfunkcjonalne przekonania	32
--	----

Zbyt wysoka lub niska motywacja	35
---------------------------------------	----

Lęki	38
------------	----

Niewłaściwa organizacja czasu	41
-------------------------------------	----

Niewspierająca percepcja czasu	43
--------------------------------------	----

Fantazjowanie	51
---------------------	----

Przyczyny drugiego typu (biologiczne)	53
Mózg a prokrastynacja	54
Impulsywny lub flegmatyczny temperament	55
Organiczne podłoże prokrastynacji	58
ADHD (zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi)	59
ADD a prokrastynacja	61
Dysleksja	63
Zespół patologicznego unikania	65
Przyczyny trzeciego typu (zaburzenia i problemy psychiczne)	67
Rola środowiska rodzinnego	68
Depresja	69
Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne	73
Zaburzenia osobowości	76
Traumatyczne doświadczenia	77
Perfekcjonizm	80
Niska samoocena	83
Podsumowanie rozdziału	87
Rozdział 3	
Co odbiera ci prokrastynacja? Budowanie motywacji do zmiany	89
Rozdział 4	
Jak uporać się z prokrastynacją? Techniki i porady	99
Przyczyny pierwszego typu (psychologiczne)	100
Myśli automatyczne i dysfunkcjonalne przekonania	100
Zbyt wysoka lub niska motywacja	108

Lęki	121
Niewłaściwa organizacja czasu	128
Niewspierająca koncepcja czasu	149
Fantazjowanie	155

Przyczyny drugiego typu (biologiczne)	163
Impulsywny lub flegmatyczny temperament	163
ADHD	164
Dysleksja	170
Zespół patologicznego unikania	177

Przyczyny trzeciego typu (zaburzenia i problemy psychiczne)	181
Psychoterapia – podróż przez swój świat wewnętrzny	181
Farmakologia – wsparcie w procesie terapeutycznym	188

Rozdział 5

Zacznij działać!	191
-------------------------	-----

Przypisy	197
-----------------	-----

Bibliografia	201
---------------------	-----