

SPIIS 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