



اولین کار اینست که با حفظ محدودیتهای سالم خویش مساله را بپذیرید و به اندازه خودتان متعهد شوید

۱. تمرین کلاسی: برای یار خود سه دلیل بیاورید که بهتر است اهمال کاری را درست کنید
۲. برای اهمال کار درون خود یک اسم بگذارید و سه شیوه او برای فریفتن خود را بیان کنید (بعدا بهش فکر میکنم ، خیلی هم مهم نیست الان انجام بدم، کی براش مهمه؟)
۳. بنا نیست همیشه موفق شوید (کمال طلبی منفی)
۴. کتابهای تاکید بر زندگی در لحظه برای شما سم است! روشنه؟
۵. هر موضوع اجباری میتواند مقاومت ایجاد کند ، بایدها را جایگزین کنید
۶. خیالتان راحت ، وجدان درد ناشی از به تعویق اندازیها موجب تغییر رفتار واقعی نمیشود!
۷. انگیزه ، فریب یا واقعیت: برای انجام کارها منتظر انگیزه های خاص نباشید (باید حال خوب باشد) ، باریز عادت میتوانید نیازتان را به انگیزه کمتر کنید (روتینهای ریز)
۸. ترس عامل اهمال کاری است: الف: اطلاعات کسب کنید ، مشورت بگیرید ، کمک بگیرید، ناشناخته میتواند جذاب تر هم باشد
۹. بی نظم هستید؟ تخمینهای خود را دقیق تر کنید ، حداکثر ۵ آیتم اولویت بندی شده در لیست خود داشته باشید (تمرین کلاسی)