

Cyrlometodějské gymnázium a střední odborná škola pedagogická Brno



Jak zvýšit svou akceschopnost a méně prokrastinovat

**odborná práce
psychologie**

Dominik Justin Zelinka
třetí ročník lycea

odborný konzultant: PaedDr. Karla Hrabčíková

Brno 2019

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně, a že údaje v tomto dokumentu jsou v souladu s prameny, ze kterých jsem čerpal. Všechny použité zdroje a literatura jsou v práci uvedeny. Dále prohlašuji, že elektronická verze mé práce je shodná s verzí tištěnou.

Brno, 23. 1. 2019

.....

Poděkování:

Rád bych poděkoval své odborné konzultantce PaedDr. Karle Hrabčíkové za její cenné rady, vstřícnost, trpělivost a velkou podporu. Vždy byla velmi ochotná a snažila se pomoci, i přes onu komplikaci způsobenou mým odcestováním.

Anotace

Tato práce se dělí na dvě části. V části teoretické popisuji prokrastinaci, jakožto téma psychologie. Zabývám se jejím výskytem v historii a s nesnázemi, jež s sebou prokrastinace do našich životů přináší. Dále se v mé práci věnuji motivaci, a to především třem základním typům motivace, a jejím vlivům na spokojenost. Posledním tématem teoretické části je

akceschopnost. Vysvětluji zde, co to znamená kognitivní zdroj, k čemu je dobré naučit se vědomě vystupovat ze své komfortní zóny a jak se tyto dvě věci prolínají.

V praktické části se nachází popis a návod ke třem, dle mého k těm nejúčinnějším metodám či nástrojům ke snížení prokrastinace a zvětšení schopnosti konat a dělat, co je třeba. Ke každé z nich jsem uvedl své zkušenosti a přidal rady k usnadnění jejich používání.

Klíčová slova: prokrastinace, motivace, akceschopnost, metody

Abstract

This work is divided into two parts. In the theoretical one, I describe procrastination as a psychological topic. I look into the history and I am concerned with the difficulties which procrastination brings into our lives. I also describe three kinds of motivation and how they affect our satisfaction in life. The last topic of the theoretical part is performance capacity. I explain the term of cognitive source and why we should learn to step out of our comfort zone. I also show how these two topics are interrelated.

In the practical part I offer the description of three, in my opinion the most efficient methods and tools which help us to reduce procrastination and increase our capacity to take action and do what we need. I included my own experience with each of them and added some advice that should make the application of the tools a little bit easier.

Keywords: procrastination, motivation, performance capacity, methods

Obsah

	4
Úvod	5
Teoretická část	6
1 Prokrastinace	7
1.1 Co je to prokrastinace?	7
1.2 Prokrastinace není lenost ani odpočinek	7
1.3 Historie prokrastinace	8
1.4 Proč s prokrastinací bojovat?	8
1.5 S deadlineem a bez	9
2 Motivace	10
2.1 Vnější motivace	10
2.2 Vnitřní motivace cíli	11
2.2.1 Hédonická adaptace	11
2.3 Vnitřní motivace cestou	12
3 Akceschopnost	12
3.1 Když chceme, ale nejde to	12
3.2 Kognitivní zdroj	13
3.2.1 Obnova kognitivního zdroje	13
3.3 Komfortní zóna	14
Praktická část	15
4 Buzer-lístek	15
4.1 Jak buzer-lístek funguje?	15
4.2 Mé plnění buzer-lístku	16
4.3 Plnění "buzéru" frekventantem	17
5 Hrdinství	18
6 To do today	19
Závěr	Chyba! Záložka není definována.

Úvod

Má odborná práce nese název “Jak zvýšit svou akceschopnost a méně prokrastinovat”. Je to už více než rok, co jsem se poprvé setkal s knihami osobního rozvoje. Toto téma mě neuvěřitelně zaujalo a já se začal zajímat o to, jak bych na sobě mohl ještě více pracovat. Když tedy o něco později přišla otázka, na jaké téma budu psát svou odbornou práci, téměř okamžitě jsem věděl, že spojím příjemné s užitečným a při práci na své odborné práci se budu vzdělávat v oboru, který mě velmi zajímá.

Cílem teoretické části je seznámit čtenáře s problematikou prokrastinace a zaujmout ho tématem natolik, aby měl sám chuť začít na sobě a na své produktivitě pracovat.

Cílem praktické části je vybrat několik nejefektivnějších metod a nástrojů, popsat jejich průběh, návod a následně zmínit své vlastní zkušenosti s danou metodou.

Teoretická část

1 Prokrastinace

Tento pojem (angl. procrastination) pochází z latinského *pro-crastinus*, což v překladu znamená *patřící zítřku*. Do češtiny se slovo prokrastinace překládá nejčastěji jako liknavost nebo odkládání, ale tyto české termíny zdaleka nevystihují původní význam slova, a tak budu dále používat hlavně slovo prokrastinace. Je to termín, který se používá již několik desetiletí.

1.1 Co je to prokrastinace?

Kdo prokrastinuje, nedokáže sám sebe přemluvit. Prokrastinace je tendence odkládat činnosti a plnění úkolů či povinností na později, a to zejména těch nepříjemných. Místo těchto činností dělá člověk mnohdy aktivity, které postrádají smysl, které by dělat nemusel, nebo dokonce ty, které ani dělat nechce.

Prokrastinaci si lze lehce představit na tomto obyčejném příkladu. Takový běžný prokrastinátor ví, že by měl dokončit důležitý projekt, přesadit květinu nebo konečně vymalovat pokoj. Místo toho však bezcílně brouzdá po internetu, uklízí, sleduje další a další díly oblíbeného seriálu nebo jí, ačkoliv ani nemá hlad. (Ludwig, P., s. 18)

1.2 Prokrastinace není lenost ani odpočinek

Je velmi důležité nezaměňovat prokrastinaci s leností nebo odpočinkem. Líný člověk nic nedělá, protože nic dělat nechce. Klidně by celý den proležel na gauči a nudil se. Lenoch je tedy se svým stavem naprosto spokojený. Na druhou stranu člověk, který trpí prokrastinací, by rád něco začal dělat, problémem ale je, že se nedokáže přinutit. On sám si uvědomuje, že má jinou, důležitější práci, které by měl svůj čas věnovat, a tak tedy se svým stavem rozhodně není spokojený, naopak se jím dokonce často i trápí.

Lidé si svou prokrastinaci často pletou také s odpočinkem. "Jdu si pustit další díl seriálu, abych si odpočal, a na práci, která mě čeká, nabil novou energii." Tato fráze je typickou pro prokrastinátora. Narozdíl od odpočinku, při kterém nabíráme novou energii, při prokrastinaci svou energii naopak ztrácíme. (Ludwig, P., s. 18-20) Na vině je většinou svědomí, které nás chtě nechtě tíží. Pravdou je, že čím méně energie máme, tím spíš naše úkoly znovu odložíme.

1.3 Historie prokrastinace

Problematika prokrastinace se poslední dobou těší stále větší pozorností, a to nejen ze stran badatelů, pedagogů a studentů, ale i širší veřejnosti. Stále více lidí se totiž zajímá o to, jak efektivněji trávit svůj čas, kterého máme na tomto světě jen omezené množství.

Ačkoliv je prokrastinace relativně novým tématem psychologie, provázela lidstvo takřka od nepaměti. Zmínky o ní můžeme najít již v Bibli nebo básni jednoho antického básníka.

“Na zítřek se nespoléhej,
na pozítří neodkládej;
Neboť člověk zameškalý
stodoly nenaplní,
Ani člověk odkládavec;
Zato píle množí dílo;
Ale člověk nedodělka
bude třítí bídu s nouzí.”

“Nijak není práce k necti, zahálka však nese hanbu.
Přiložíš-li ruce k dílu, lenoch závidět ti bude.”

(Hésiodos, Práce a dni. Praha: Svoboda, 1950, str. 59.)

“Ruka pilných bude vládnout, kdežto zahálka vede do poroby.”

(Bible: Písmo svaté Starého a Nového Zákona. Praha: Česká katolická charita, 1985.
Přísluví 12:24, str. 595.)

1.4 Proč s prokrastinací bojovat?

Na tuto otázku lze nejlépe odpovědět citátem římského stoického filozofa Senecy, který varoval: “Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.”

Z důvodu plýtvání časem na nesmyslné činnosti, které nás nikam neposouvají, je prokrastinace jednou z hlavních překážek naplnění naší životní vize, a tím i prožití našeho života naplno. Výraz prožít život naplno je velmi abstraktní, a tak si “tento život” můžeme pro jednodušší pochopení rozložit na dny, protože naše životy počítáme na roky a v těch je pouze omezený počet dní. Každý den je tedy jakési políčko našeho života, které začíná probuzením a končí usnutím. Díky takovému ohraničení není až tak náročné večer před spaním přemýšlet, zda jsme tento den strávili podle svých přání a představ. Každý den našeho života má totiž jakýsi potenciál a jsme to my, kdo rozhoduje, zda tento potenciál bude naplněn, či nikoli. Například pouhé nastavení budíku o půl hodiny dříve, než to normálně děláme, nám umožní zvýšit čas, který lze v ten den produktivně využít.

Další potíž je, že se prokrastinátor dostává svým odkládáním do prokrastinační smyčky. Poté co si člověk uvědomí, že ztratil hodinu svého času, například brouzdáním po sociální síti, a že tato hodina je nenávratně pryč, začne mít výčitky svědomí. Tyto výčitky vedou k

pochybnostem o sobě samém, pocitu bezmoci a ten zapříčiní naše opětovné nicnedělání. (Ludwig, P., s. 183)

Lidé, kteří mají zlovyk nechávat si vše na poslední chvíli, často ospravedlňují své jednání tvrzením, že pod tlakem se jim pracuje nejlépe. I já jsem se donedávna na své odkládání práce vymlouval podobným způsobem. Pravdou je, že toto tvrzení bylo v mém případě pouhým výmyslem, což jsem ovšem zjistil až poté, co jsem se pokusil pracovat jinak, systematictěji. Posunutí úkolu na nejuvzdálenější možný termín plodí nejen neefektivitu, ale i stres a výčitky. (Ludwig, P., s. 20) Neměli bychom se tedy držet českého přísloví, co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra?

1.5 S deadlineem a bez

Tim Urban ve svém blogu "Wait but why" vtipně a prostě porovnává mozek běžného člověka s mozkem prokrastinátora. Dle mého přitom poukazuje na problém, o němž se v souvislosti s prokrastinací tolik nemluví. Problém, jenž prokrastinace vnáší do našeho jednoho každého dne, však ovlivňuje celý náš život.

Mozek obyčejného neodkládavce popisuje Tim jako prostor, kde žije jakýsi človíček, jenž za nás dělá racionální rozhodnutí. Narozdíl od neodkládavce, žije v mozku prokrastinátora nejen tento rozumně smýšlející človíček, ale také takzvaná "opice okamžitého uspokojení". Tato opice nás neustále nabádá k tomu, abychom dělali jenom a pouze věci nenáročné a zábavné. Ve zvířecím světě tohle funguje. Být psem a dělat jen zábavné a nenáročné činnosti, měli bychom velký úspěch! My ovšem žijeme ve vyspělé civilizaci. Proto máme v mozku také onoho človíčka, jenž smýšlí rozumně a umožňuje nám dělat věci, které zvířata nedokáží, jako například myslet do budoucna nebo dělat dlouhodobé plány. Zkrátka a dobře, ten se tedy stará o to, abychom v určitou chvíli dělali to, co dává smysl, abychom dělali. Tito dva tvorové v mozku prokrastinátora, se občas shodují. Jít se najíst, odpočívat nebo si dát po ránu sprchu může být nejen příjemné, ale i rozumné. Jíst, spát a udržovat hygienu je přece nutností. Jak je to ale s jinými činnostmi? Jindy dává větší smysl dělat těžší a nepřiliš příjemné věci, jako například pracovat do školy či do zaměstnání, přesadit květinu nebo vyměnit žárovku, a v tuto chvíli nastává konflikt. Pro prokrastinujícího člověka tento konflikt vždy skončí výhrou líné a po zábavě dychtící opice. Jak se ale může odkládavec dostat na druhou stranu? Kdy v jeho hlavě vyhraje rozumně smýšlející človíček?

Každý prokrastinátor má naštěstí svého strážného anděla. Tím je strašidlo jménem Panika. Tohle strašidlo většinu času prospí a probudí se až tehdy, když se přiblíží termín odevzdání práce nebo nám hrozí veřejné zostuzení. Strašidlo Panika je jedinou věcí, které se opice bojí, a tak když se přiblíží deadline a Panika začne řídit, opice zbaběle uteče a my můžeme konečně začít pracovat. Panika má ještě jednu superschopnost. Je tak mocná, že nám dokáže dát dostatek síly na to, abychom tři dny před deadlineem pracovali bez přestávky a téměř beze spánku jen proto, abychom si neohrozili kariéru či se neztrapnili před jinými lidmi. Celý tento systém tří postav v prokrastinátorově mozku není příliš hezký, ale koneckonců funguje.

Tim Urban ovšem popisuje dva druhy prokrastinace. Jedním je ona prokrastinace, když odkládáme činnosti, které jednou stejně budeme muset udělat, například práci, kterou

musíme v určité datum odevzdat. Zde působí systém, jenž jsem výše popsal, kde má prokrastinace pouze krátkodobé účinky, protože dříve či později se vzbudí strašidlo Panika a my práci uděláme.

Druhým typem je prokrastinace bez deadlinu a tady dle mého nastává ten problém. Je třeba si zde představit věci v dlouhodobějším měřítku. Kdybychom se chtěli stát zpěvákem, malířem či začít podnikat, museli bychom začít pracovat sami bez jakéhokoliv stimulu z venku. Je to tím, že do chvíle, než se věci dají do pohybu, nás nepopóžene žádný deadline. Vedle kariéry jsou v našich životech situace, kdy bychom rádi něco změnili, ale jelikož nemáme žádný záchytný bod podobný deadlinu, nemáme dost velkou sílu ani motivaci dát se do toho a něco s nimi dělat. Chtěli byste začít posilovat, zdravě jíst nebo pracovat na nefungujícím vztahu? Jestli je vaším jediným mechanismem dělat věci až tehdy, kdy opravdu hoří, je tohle problém, protože bez deadlinu se ve vás strašidlo Panika neobjeví, a tak jsou účinky prokrastinace dlouhodobé a pouze se natahují.

(Tim Urban, Why Procrastinators Procrastinate. Wait but why, 2013)

2 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského slova motus, které znamená pohyb. Motivace tedy představuje jakousi "hybnou sílu" našeho chování a platí, že čím více jsme motivováni, tím větší výkon předvádíme.

Motivace je vnitřní psychický proces, který vychází z nějaké potřeby a který ústí ve výsledný žádoucí vnitřní stav. Tento proces může být iniciován buď z našeho nitra, vnitřně, anebo z vnějšku - lidské jednání tedy ovlivňuje vnitřní pohnutka (motivy), anebo vnější pobídka (incentivy).

Funkcí motivace je uspokojení potřeb - nedostatky v našem životě ať už na úrovni fyzické, materiální, nebo sociální, na úrovni organizace našeho chování a udržování vitální a sociální funkce člověka.

Čím silnější je naše motivace, tím méně prokrastinujeme. Existuje však více druhů motivací, které odlišně působí na naši spokojenost.

https://wikisofia.cz/wiki/Motivace#cite_note-:1-1

2.1 Vnější motivace

Jak jsem uvedl výše, jednání člověka motivovaného vnější motivací ovlivňují pobídky z venku, neboli odměny a tresty. Takový člověk tedy činnost nedělá, protože mu činí radost nebo protože ji dělat chce, ale protože nad ním visí pomyslný bič nebo cukr vnější motivace. Sami od sebe bychom tuhle činnost nedělali, a tak k ní cítíme nechuť a odpor. Systém odměn a trestů je tu odjakživa a setkáváme se s ním každodenně dodnes. Dříve jsme ho mohli vidět při práci otroků. Ti pracovali, aby je dozorčí nezmrskali. Dnes se děti ve školách učí hlavně kvůli známám, dospělí mnohdy vykonávají práci, která je nebaví, jen proto, aby

se uživil, a rodiče nutí své děti dělat předem vybraný koníček nebo studovat jimi zvolený obor, neboť se domnívají, že to dětem přinese “úspěch”.

Vnější motivace má však jeden háček. Protože člověk nedělá věci ze své vlastní vůle, nevyplavuje se mu v mozku tolik dopaminu. To je látka, která ovlivňuje nejen míru naší spokojenosti, ale také naši kreativitu, paměť a hlavně schopnost se učit. (Ludwig, P. str. 21) To je v dnešní době problémem, protože narozdíl od doby otrokářství, dnes jsou kreativita a logické myšlení při práci nepostradatelné.

2.2 Vnitřní motivace cíli

Jak již napovídá nadpis, základem této motivace je stanovit si cíle, za kterými chceme jít a kterých chceme dosáhnout. Je to motivace vnitřní, která vychází z nás samotných, a tak je silnější a vydrží výrazně déle než motivace vnější.

Ačkoliv motivace cíli funguje, ani ta není naprosto ideální. Při samotném stanovování cílů nám pomáhá náš prefrontální kortex. (Ludwig, P. str. 28.) To je část mozku, která je umístěna hned za našimi očima a čelem a jedná se o část mozku zodpovědnou za soustředění, chápání, rozhodování i vzpomínání. Kromě toho jsme s jeho pomocí schopni dělat plány do budoucna, snít a představovat si.

Dejme tomu, že mým cílem bude vydělat si na nové auto. Aby byla tato motivace co nejsilnější, sednu si v prodejně do onoho vysněného auta a nalepím si jeho fotku doma na zeď. Tak budu mít můj cíl stále na mysli a má motivace nezeslábne. Než ovšem člověk motivovaný cíli svých cílů dosáhne, stále mu v životě něco chybí, a tak vlastně dlouhodobě není spokojený. Jelikož jsem zatím svého cíle nedosáhl a auto ještě nemám, po cestě k cíli se mi v mozku zatím neaktivují centra odměn a nejsem spokojený.

Jelikož může být motivace cíli velmi silná, svého cíle jednou opravdu dosáhnu a koupím si vysněné auto. Vyplaví se mi jednorázově dávka dopaminu a budu šťastný. Onen prefrontální kortex, který mi pomohl představovat si své cíle, dokázal předpovědět, jak silná bude má pozitivní emoce po splnění cíle. Co ovšem předpovědět nedokázal? Že se objeví tzv. hédonická adaptace. (Ludwig, P. str. 52-53) (Plamínek, J. str. 143-144)

2.2.1 Hédonická adaptace

Hédonická adaptace, anglicky “hedonic treadmill” nebo “hedonic adaptation”, je psychologický proces emocionálního vyrovnání. Když jste si naposledy koupili nějakou vámi vytouženou věc, jak dlouho jste z té věci byli nadšení, než jste si na ni zvykli a začali ji brát za samozřejmost? Hédonická adaptace představuje skutečnost, že už chvíli po tom, co svého cíle dosáhneme, naše emoce velmi rychle opadnou.

Jak na hédonickou adaptaci reagují lidé ovlivnění především vnitřní motivací cíli? Jednoduše. Po dosažení svého cíle jsou chvíli spokojeni, jakmile ale přijde adaptace, musí si zvolit další cíl, tentokrát ale větší, protože by je stejný cíl již neuspokojil. Jestli bylo mým prvním cílem auto, druhým cílem bude vydělat si na nový byt. Lidé se tímto stávají závislými

na cílech. Stejně to funguje i u lidí závislých na pornografii, kteří musí sledovat stále zvrácenější nahrávky, aby dosáhli stejného vzrušení.

Hédonická adaptace působí nejen na pozitivní emoce, ale i na ty negativní. V roce 1978 byl proveden zajímavý výzkum. Zaměřil se na porovnávání míry spokojenosti lidí, jež právě vyhráli velkou částku v loterii, a lidí, jež se kvůli ochrnutí po nějaké nehodě ocitli na vozíčku. Výzkum překvapivě ukázal, že obě porovnávané skupiny hodnotili míru své spokojenosti srovnatelně již asi po půl roce. Výherce loterie euforie asi po půl roce přejde a handikepovanému jedinci, který je schopen se o sebe dále postarat, se míra spokojenosti po půl roce také navrací do původního stavu. Adaptace se tedy projevuje i v oblastech, ve kterých bychom to neočekávali...

Vnitřní motivací cíli spojená s hédonické adaptací nepřispívá k dlouhodobé spokojenosti, a tak je tu ještě třetí druh motivace. (Ludwig, P. str. 53-54)

2.3 Vnitřní motivace cestou

Základem této motivace, jež je jednou z nejsilnějších motivací vůbec, je osobní vize. Osobní vize je odpovědí na otázku, čemu by se chtěl člověk v životě věnovat a jak by chtěl trávit svůj čas. Jelikož i cesta může být cíl, nezaměřuje se na výsledky a cíle, ale na činnosti a cestu. Jelikož naplňujeme naši osobní vizi a děláme činnosti, které nás k ní vedou a které převážně dělat chceme, jsme šťastní v přítomnosti a dopamin se nám v mozku během naší cesty vyplavuje průběžně a dlouhodobě, ne až po splnění cíle. S dopaminem také přicházejí ony výhody jako větší kreativita a lepší schopnost se učit a ukládat si informace do paměti. Citát Alberta Schweitzera, teologa a filosofa, který získal v roce 1952 Nobelovu cenu za mír, zní: "Úspěch není klíčem ke spokojenosti, spokojenost je klíčem k úspěchu. Pokud máte rádi, co děláte, budete úspěšní." (Plamínek, J. str. 145-146)

3 Akceschopnost

Jeden z rozhovorů Spejbla a Hurvínka zní: "Hurvajs, musíš si umět poručit." "Což o to, taťuldo, já si poručím, jenže já se neposlechnu."

Akceschopnost je opakem prokrastinace. Stejně jako sebedisciplína, umožňuje nám poslouchat sebe sama, kdykoliv si dáme nějaký úkol, do kterého se nám nechce. Je to tedy, stejně jako motivace, velice důležitá část osobního rozvoje.

3.1 Když chceme, ale nejde to

Důvod naší neschopnosti sami sebe uposlechnout se nachází v historickém vývoji mozku. Mozek jako takový se během milionů let nejen zvětšoval, ale také získával nové součásti. (Ludwig, P. str. 48). Za základní reflexy a instinkty je zodpovědná nejstarší část mozku, tzv. *mozkový kmen* neboli *plazí mozek*. Později se savcům vyvinul *limbický systém* zodpovědný za emoce a až dlouhou dobu poté se objevil *neokortex*, který se stará o racionální myšlení,

jazyk či logické uvažování. (Ludwig, P. str. 40) Díky tomu, že je limbický systém starší a jeho spojení jsou silnější, než jak je tomu u racionálního neokortexu, je naše chování mnohonásobně více ovlivňováno emocemi než rozumem. Sigmund Freud kdysi prohlásil, že pouze 10 procent celé naší psychické činnosti je vědomé. Dnes se ovšem ukazuje, že to nejsou ani celá 2 procenta. Je tomu tak například u silničního provozu, kdy člověk šlápne na brzdu, aby zamezil dopravní nehodě, ale až po půl sekundě si uvědomí, proč na ni vůbec šlapal. Tato stavba mozku, která výrazně nahrává emocím, je tedy příčinou naší časté neschopnosti se uposlechnout. Poručí totiž racionální neokortex, ale silnější emoční limbický systém neposlechne.

Neschopnost seberegulace lze snadno vysvětlit na staré Buddhově metafoře, na modelu *divokého slona a jezdce*. Jezdec symbolizuje naše racionální a výrazně větší slon naše emoce a návyky. Seberegulací zde míníme řízení a ovládání slona jezdce. Čím silnější je jezdec, tím je slon poslušnější a nechává se vést. Na druhou stranu, když je jezdec slabý, slon neposlouchá a dělá si, co chce. Velkou roli v ovládání slona hraje kognitivní zdroj. (Ludwig, P. str. 52)

3.2 Kognitivní zdroj

V Buddhově přirovnání můžeme kognitivním zdrojem chápat jako energii jezdce. Pokud jezdcovi energie dojde, není schopen slona dále řídit, výrazně se nám zhorší schopnost seberegulace a slon si začne prokrastinovat. Jak se ale stane, že se tento zdroj jakési energie potřebné k přemlouvání sama sebe vyčerpá? Petr Ludwig ho připodobňuje ke sklenici vody. "S každou činností, ke které se musíme přemlouvat, se kognitivní zdroj vyčerpává – voda se ze skleničky vylévá". (Ludwig, P. str. 101.) Aby ovšem nedošlo k jeho úplnému vyčerpání, je třeba do sklenice vodu dolévat. Tím se dostáváme k obnově kognitivního zdroje. (<https://www.growjob.com/clanky-personal/porucit-si-a-poslechnout-se/>)

3.2.1 Obnova kognitivního zdroje

Abychom si udrželi sebedisciplínu během celého dne, musíme svou pomyslnou skleničku vody stále doplňovat. Výzkumy potvrdily, že kognitivní zdroj je ve velké míře závislý na glukóze a jednoduchých cukrech. (Ludwig, P. str. .) Doporučuje se tedy sníst nějaké ovoce nebo vypít trochu džusu. Zvýšit jeho hladinu můžeme také krátkou procházkou nebo prováděním nějaké nenáročné fyzické či manuální práce, při které si odpočineme. Pravidelnou a preventivní obnovou kognitivního zdroje se může naše produktivita zvýšit či až znásobit. Já sám se jeho doplňování při psaní této práce snažím nezanedbávat. Pracuje se mi o dost lépe, když si během práce udělám krátkou přestávku. Se sluchátky v uších obejdu pár domů nebo se na pár minut položím do houpací sítě vedle mého psa. (Ludwig, P. str. 103-104.)

3.3 Komfortní zóna

Komfortní zóna je jakousi bublinou pohodlí a zažitých rituálů, ze které se nám nechce. Když jsme v ní, nic nám nehrozí, a vše dokonale známe. Dělí se na komfortní zónu fyzickou a sociální. Pod tou fyzickou bychom si mohli představit teplo vyhřáté postele, ze které se nám ráno nechce, a pod tou sociální například situaci, kdy s ostatními lidmi v nějaké sociální skupině nesouhlasíme, ale jelikož se bojíme od ostatních lišit nebo se bojíme dostat do sporu, nic neřekneme.

Tzv. *efekt stáda* je jev, kdy má člověk tendenci přistupovat na názory jiných, a dělá věci jen proto, že je dělají ostatní. Člověk je totiž nerad vystaven sociálnímu tlaku a také nekomfortu, který je spojen s vystoupením ze stáda. Tak se stane, že člověk dělá věci jen proto, že je dělají ostatní, i když se jemu samému vlastně přičí.

Podobně funguje i *konformita* neboli *konformismus*. To je přizpůsobení se převažujícím nebo dominantnějším názorům či normám ve skupině či společnosti, v níž žijeme, a potlačení tak názorů a projevů vlastních. Jedním z nejvýznamnějších výzkumů sociální konformity je tzv. *Aschův experiment*. Asch experiment uvedl jako test zraku a vyzval studenty, aby porovnávali velikost čar na sérii kartiček. Každý student měl před sebou dvě kartičky. Na první byla vyobrazena jedna čára, na druhé čáry tři, z nichž pouze jediná měla velikost, shodující se s čárou na první kartičce. Studenti měli za úkol určit, které z těchto čar se shodují a poté svůj úsudek postupně vyslovit nahlas před ostatními.

Studenti byli instruováni, aby v některých případech odpovídali jednotně, a to špatně. Jediný student, který odpovídal jako poslední, o ničem nevěděl. Ten, když slyšel odpovídat ostatní studenty s jiným názorem, byl evidentně nesvůj, potil se a nadměrně gestikuloval.

Zatímco ve skupině, kde mohli studenti odpovídat sami za sebe, neudělalo žádnou chybu 35 ze 37 účastníků, což je 95%, ve speciální, předem domluvené skupině udělalo alespoň jednu chybu 47% účastníků experimentu. V případě, kdy mohli studenti místo verbální odpovědi svůj úsudek psát na papír, procento těch, kteří se zachovali konformně, tedy přijali většinový názor nekriticky, razantně kleslo.

(https://is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=47828)

(<https://cs.wikipedia.org/wiki/Konformita>)

Britský filosof 18. století Edmund Burke vyjádřil myšlenku spojenou s efektem stáda takto: "Aby zlo zvítězilo, stačí, když slušní lidé nedělají nic."

Vědomé opuštění davu a tedy zároveň své komfortní zóny nazývá psycholog Filip Zimbardo *hrdinství*. Říká, že hrdinstvím nejsou pouze velké činy, jako je například záchrana něčího života, ale že hrdinou je i ten, kdo dokáže překonávat sám sebe. Jelikož je Zimbardův hrdina již zvyklý sám sebe překonávat, je větší pravděpodobnost, že zastaví u nehody, než jak je tomu u obyčejného člověka. Vysvětluje také to, že hrdinství se dá vytrénovat až do úplného mistrovství. (Ludwig, P. str. 160-161)

Jeden z důvodů, proč je dobré naučit se vědomě překonávat sebe sama a vystupovat ze své komfortní zóny, je ten, že většina věcí potřebných k naplnění naší osobní vize leží v *zóně nekomfortu*, tam, kde se necítíme tak jistě a pohodlně. Je to však zóna nekomfortu, kde se učíme, objevujeme a poznáváme. Naučí-li se člověk této dovednosti, častěji se mu budou aktivovat centra odměn v mozku a bude se mu vyplavovat již zmíněný dopamin.

(Ludwig, P. str. 160-161)

Tomu, jak lze hrdinství a celkově akceschopnost trénovat, se věnuji v praktické části této práce.

Praktická část

V praktické části bych se rád věnoval některým konkrétním pomůckám a nástrojům v boji proti prokrastinaci. Vybral jsem ty, které jsem sám vyzkoušel a které mi v mém boji pomohly.

4 Buzer-lístek

Buzer-lístek je velmi účinný nástroj sloužící ke zvyšování akceschopnosti. Funguje na principu *malými krůčky k velkým změnám*, což znamená, že aniž bychom se příliš namáhali, pomalým zvyšováním obtížnosti lze dosáhnout až věcí dříve nemožných. Díky této metodě je člověk schopen získat nové pozitivní návyky, ale i odnaučit se staré zlozky. Příkladem může být naučit se zdravě jíst, pravidelně sportovat nebo naopak přestat kouřit či trávit příliš mnoho času na sociálních sítích. Používání tohoto nástroje zabere denně 2 minuty, ale umožňuje udělat výrazné a dlouhodobé změny.

Odkaz pro stažení tabulky buzer-lístku ze stránek knihy P. Ludwiga Konec prokrastinace: <https://www.konec-prokrastinace.cz/buzer-listek/>

4.1 Jak buzer-lístek funguje?

Základem je jednoduchá tabulka, která se vyplňuje každý den. Tabulka slouží pro jeden měsíc a každý řádek tabulky odpovídá jednomu dni. Jednotlivé sloupce pak slouží k vepsání návyků, které bychom chtěli budovat, nebo zlovyků, kterých bychom se rádi zbavili. První čtvereček v jednotlivých dnech odpovídá samotnému vyplnění buzer-lístku. Zaznamenáme do něj, zda jsme v tento den buzer-lístek vyplnili, či nikoliv. Další čtverečky odpovídají samotným návykům. Návyků si můžeme napsat kolik uznáme za vhodné, doporučuje se však začít s malým počtem, abychom nepřetížili našeho emočního slona. Do poslední kolonky pak vpisujeme číslo od jedné do deseti. Tímto číslem hodnotíme, do jaké míry jsme využili či nevyžili potenciál tohoto dne.

Počet návyků a jejich obtížnost se může každý měsíc lišit. Přidávat, ubírat, měnit úkoly a experimentovat s nimi je naopak žádoucí. Díky tomu totiž zjistíme, co na nás funguje a co nám vyhovuje.

Metodu používáme tak, že každý večer uděláme zelenou tečku do buňky, jež odpovídá návyku, který jsme dnes splnili. Nopak je tomu s červenou tečkou, kterou vpisujeme do buňky, jejíž návyk jsme nesplnili. Povoleny jsou také tečky modré, které se do kolonek značí v případě, kdy objektivně shodnotíme, že jsme onen úkol splnit nemohli. Příkladem by mohlo být: dnes celý den pršelo, a tak jsem jít běhat nemohl.

Buzer-lístek funguje díky své jednoduchosti, pravidelnosti a fyzickému zpracování. To, že je tato metoda nenáročná a že vyplňování nezabere příliš mnoho času, způsobuje, že si k

buzer-lístku nevytvoříme averzi. A tím, že je jeho zpracování fyzické, je těžší na něj zapomenout a nevyplnit ho. (Ludwig, P. str. 113-121)

NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		4..10
1.	ANO ●	7:00 ●	150 M ●	0,0 L ●		9 ●
2.	ANO ●	7:20 ●	150 M ●	0,0 L ●		7 ●
3.	ANO ●	7:00 ●	200 M ●	1,1 L ●	...	8 ●
4.	ANO ●	9:30 ●	0 M ●	0,0 L ●		5 ●
5.	ANO ●	7:30 ●	150 M ●	0,2 L ●		7 ●
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	...	⋮

č.1

4.2 Mé plnění buzer-lístku

V Březnu roku 2018 jsem si poprvé vytvořil svůj vlastní buzer-lístek. Jelikož se jednalo o první měsíc a já s nástroji osobního rozvoje teprve začínal, vepsal jsem do kolonek pro úkoly pouze tři, a to pro mne docela snadné činnosti: každý den udělat 20 kliků, 3 shyby a alespoň chvíli cvičit do hodin zpěvu.

Na konci prvního měsíce vyplňování jsem si všiml, že se můj "buzer" vlastně dost zelená, a že nemá skoro žádná červená pole. Tato skutečnost mi udělala velkou radost a jenom posílila mou motivaci pokračovat. Odvážil jsem se tedy přidat další dva úkoly. Přibylo posilování břicha a učení se španělštině. Díky každodennímu opakování jsem se ve většině činností rychle zlepšoval, a mohl tak na sebe klást větší a větší nároky. Po druhém měsíci jsem zvýšil počet kliků a následně i počet shybů. V pátý měsíc již byla zaplněna všechna políčka určena k vepsání návyků a můj slon byl i přes to v naprostém klidu.

Některé položky v mém buzer-lístku se mi za dobu jeho vyplňování staly velmi spolehlivými návyky. Na konci září, sedmý měsíc od začátku vyplňování "buzerů", jsem začal chodit každý druhý den do posilovny. Dnes už je tento návyk tak pevný, že jsem si jistý, že i kdybych tuto položku z buzer-lístku vyškrtl a nahradil činností novou, tento návyk by se nepřerušil a já bych v posilování pokračoval.

Buzer-lístek mi také velmi pomohl zvýšit míru mé sebedisciplíny a seberegulace. Důkazem pro mě bylo následující: Dříve jsem se sprchoval pouze teplou vodou a sprchovat se vodou studenou by mě ani nenapadlo. Důsledkem toho bylo, že jsem pod sprchou trávil příliš mnoho času a vodou tak plýtvat. Poté, co jsem však narazil na studie a internetové přednášky o pozitivěch, jež s sebou přináší studená sprcha, zatoužil jsem osvojit si i tento návyk a sprchovat se pouze studenou vodou. Dnes už je to skoro měsíc, co se každý den sprchuji vlažnou a někdy až ledovou vodou. Nejen že pociťuji ona příslibená pozitivna, ale

studená sprcha se stala jakousi mou vášní a pokaždé mám radost z překonání sama sebe a vystoupení ze své komfortní zóny. Toto zlepšení seberegulace, jež přisuzuji právě buzer-lístku, dokazuje to, že jsem si tento návyk osvojil, aniž bych si ho musel do buzer-lístku psát a tím si ho stále připomínat, jako to bylo s jinými úkoly dříve.

Další velice důležitou věcí, které mě buzer-lístek naučil, je hodnocení, do jaké míry jsem využil či nevyužil potenciál dne. Oním “oznámkováním” své vlastní produktivity je člověk nucen zrekapitulovat si celý den a objektivně zhodnotit, co se mi v tento den podařilo a co by naopak šlo příště udělat lépe. Tato činnost je velmi užitečná nejen díky tomu, že mi dává možnost přemýšlet sám nad sebou, ale také proto, že trénuje paměť. Jelikož jsem zjistil, že mi dělá problém vzpomenout si večer před spaním například na to, co jsem vlastně ráno snídal, začal jsem si dávat pozor na to, abych aktivity, které během dne dělám, dělal s plným vědomím a ne jen tak automaticky.

Občas je nutno improvizovat. Může se stát, že vám při vyplňování a práci na vašich návycích něco přijde do cesty a znemožní vám to pokračovat. Příkladem může být nemoc nebo nutnost někam odcestovat. Při takové situaci je zapotřebí najít jiné východisko, jak plnit vámi zadané činnosti, aby se váš návyk nepřetrhl. Stalo se mi, že mi nachlazení znemožňovalo zpívat a já, místo toho, abych se s tímto stavem smířil a nedělal nic, učil jsem se nazpaměť texty písní a do kolonky jsem tak poté mohl udělat ně modrou kvůli nemoci, ale zelenou tečku. V jiné situaci jsem přišel o své violoncello. Zde by to jistě mohlo mnoho lidí vzdát a pokládat to za konec utváření návyku. Co jsem však udělal já: název sloupečku *cello* jsem změnil na *hudební nástroj*. Povolil jsem si tak ocenit se zelenou tečkou pokaždé, kdy si zahraju na jakýkoliv hudební nástroj. Nejčastěji to byla kytara nebo klavír, umožnilo mi to však vyzkoušet si také jiné nástroje, na které jsem se nikdy předtím neučil, jako například na bicí. Touto změnou jsem nepřetrhl svůj pracně budovaný návyk, pouze jsem ho nepatrně pozměnil.

Jak šly měsíce a já pilně pracoval na svých návycích, postupně jsem začal onu poslední kolonku, potenciál dne, vnímat spíše jako pocity. Hodnotil jsem totiž stále více to, jak se večer cítím a jaké mám z prožitého dne pocity, než abych vnímal pouze to, jestli mě činnosti, kterým jsem se během dne věnoval, někam posunuly. Samozřejmě mělo na mé pocity vliv také to, jakou barvu mají tečky toho kterého dne, zdali převažuje zelená, či červená barva, stávalo se ovšem, že jsem den prožitý šťastně a naplno ohodnotil číslem 10, ačkoliv výrazně převažovaly tečky červené. A stejně tomu bylo i naopak, byly dny, kdy jsem sice splnil všechny úkoly na maximum, přihodilo se však v mém životě něco, co mi vzalo jak energii, tak dobrou náladu, a tak jsem i přes zelené puntíky zvolil nižší počet bodů než obvykle. Tenhle můj trochu odlišný přístup je naprosto v pořádku. Buzer-lístek jakožto nástroj, který nám šetří čas pro činnosti, které dávají smysl, je navrhnut tak, aby měl jeho vlastník co možná největší prostor experimentovat a upravit si ho dne vlastního vkusu. Je tu, aby pomáhal a dělal lidi mnohem spokojenějšími.

4.3 Plnění “buzéru” frekventantem

Dalším, kdo poctivě vyplňoval tabulky buzer-lístku byla moje mamka. Ta mi poskytla jak část jí vyplňovaných tabulek, tak výpověď zahrnující její pocity a zážitky z vyplňování a práce na svých návycích.

Naše buzer-lístky se liší již od samého začátku. Zatímco já jsem začal odhodlaně a pln nadšení, mamka začala nedůvěřivě a s pochybnostmi. Nejen, že této metodě nevěřila, ale dokonce se jí přičil i její název. Díky mému nadšení se mé tabulky první měsíc pouze zelenaly, opačně tomu bylo u mé mamky, která po devíti dnech s vyplňováním přestala. Několik dní totiž na vyplnění zapomínala a začít nanovo se odhodlala až s počátkem nového měsíce. Začala znovu, tentokrát již s větším odhodláním, a dařilo se jí výrazně lépe. Dokonce si rovnou přidala nový úkol. Začátkem třetího měsíce už měla zaplněna všechna políčka určena pro vepsání požadovaných návyků.

Výrazné zlepšení v plnění jejích návyků nastalo ve čtvrtém měsíci. Důkazem toho je například návyk každodenního běhu v parku. Za celý čtvrtý měsíc nešla běhat pouze jeden jediný den, a následující, pátý měsíc, vynechala třikrát, pouze však z objektivních důvodů, jako je například déšť.

Co se týče posledního sloupce, hodnocení potenciálu dne, mamka na sebe byla výrazně přísnější než já. Občas svou produktivitu hodnotila velmi málo body, zatímco já nikdy nešel pod 6 bodů. Konkrétně jsem se za celých 10 měsíců plnění buzer-lístku ohodnotil číslem 6 pouze jednou.

Během našeho rozhovoru jsem se své frekventantky zeptal na nějakou historku, zážitek, či prostě něco, co by stálo za zmínku pro tuto mou práci. S tím, s čím přišla, jsem se naprosto ztotožnil a neváhal ani chvíli, zdali to mám v tomto textu zmínit nebo ne. Jelikož při vyplňování buzer-lístku hodnotíme uplynulý den, je třeba ho vyplňovat večer. S mamkou jsme se shodli, že jedním z nejlepších způsobů, jak večer na vyplnění tabulky nezapomenout, je položit si buzér na noční stolek a vyplnit ho těsně před tím, než jdeme spát. To, co má frekventantka popisovala, byla situace, kdy večer před spaním při vyplňování buzer-lístku zjistila, že jeden úkol z nějakého důvodu nesplnila. Stála tak před rozhodnutím, zda zůstane ležet v pohodlí své postele, nebo zda opustí svou komfortní zónu, znovu z postele vstane a rychle ještě oněch 20 kliků udělá, aby si mohla na poslední chvíli namalovat do buzéru zelenou tečku. Stejnou situaci jsem zažíval během používání této metody i já, a to velice často. Můžu s hrdostí říci, že ve valné většině případů jsem se překonal a znovu se zvedl, abych splnil onen poslední úkol a sám sobě dokázal, že jsem hrdina. Mohl bych přísahat, že se mi po tomto "odvážném" činu vždy spalo velmi dobře.

5 Hrdinství

Rád bych zde uvedl některé příklady, jak lze trénovat hrdinství, jež popisuje Filip Zimbardo. Prvním ze způsobů je naučit se používat tzv. samurajské pravidlo 3 vteřin. Jak již název napovídá, používali jej již samurajové. Ti si jím trénovali svou odvahu a odolnost. Jakmile vás napadne nějaké hrdinství, ať už oslovit cizího člověka nebo skočit do bazénu, udělejte to bez váhání, a to nejlépe do tří vteřin. Proč zrovna tři vteřiny? Přibližně po třech vteřinách vás totiž váš mozek začne od tohoto činu odrazovat a hledat důvody, proč to nedělat. "Voda je určitě ledová a já bych se mohl skokem do ní nachladit." Jestli mozku dáte možnost, donutí vás zůstat v komfortní zóně, neudělat nic. (Ludwig, P. str. 163)

Tréninkem hrdinství vlastně bojujeme sami se sebou. Kdykoliv se nám nechce do nějaké činnosti a i přesto ji uděláme, vyhráli jsme. Je třeba mít hrdinství vždy na paměti a hledat možnost boje všude a vždy, kdykoliv je to jen možné. Ve sprše se můžete překonat a pustit

si sprchu o trochu studenější než obvykle, u filmu z ničeho nic zavřít sáček a odnést brambůrky do jiné místnosti nebo se můžete jednoho dne odhodlat a obléct si netradiční, či směšný kousek oblečení a jen tak se projít po městě. Ano, lidi na vás budou koukat, ale vy si na ty zvědavé pohledy po nějaké době zvyknete a už vám vadit nebudou.

Dalším příkladem, který používám denně, je položit si večer před spaním telefon s nastaveným budíkem daleko od postele. Tím si už večer předem upřu možnost další den ráno posunout či vypnout budík z pohodlí postele. Tím, že budu muset vstát, abych vypnul budík, již překonám to nejobtížnější a s trochou sebezapření se do postele již nevrátím. (Ludwig, P. str. 160-166)

6 To do today

Mnoho lidí používá ke zlepšení své produktivity seznamy úkolů. Jednoduše si všechny úkoly vypíší pod sebe. Problém seznamu je však ten, že to není víc než jen slova napsaná pod sebou. Činnosti mezi sebou nemají vyznačený žádný vztah a kolikrát jen vybrat, co udělat dříve, může být velmi vysilující.

Nástroj *To do today* má stejný cíl - zvýšení produktivity, dosahuje toho ovšem efektivněji díky zdůraznění priorit, návaznosti úkolů a vzájemné časové vazbě. Jak *To do today* vytvořit? Nejprve si náhodně rozmístěte úkoly po papíru. Velké úkoly se snažte rozdělit na více menších a malé úkoly, jako například vyřízení více telefonátů či zpráv spojte do jednoho úkolu. Rozštěpením velkého úkolu na více menších snížíte strach a averzi, kterou byste k němu mohli cítit. Dále barevně zakroužkujte priority. Červeně zakroužkujte nejdůležitější úkoly, modře ty méně důležité a zeleně ty, u kterých se nic nestane, když je v onen den nesplníte. Poté co máte priority vyznačené, propojte jednotlivé úkoly tak, jak by pro vás bylo jejich plnění nejpříjemnější. Jestli máte mezi svými úkoly více pochůzek, propojte je tak, abyste je plnili po sobě a zbytečně se přitom vícekrát nevraceli do práce či do města. Doporučuje se začít těmi nejtěžšími úkoly. Po ránu totiž máme svůj kognitivní zdroj plný, a tak se nám lépe pracuje. Posledním, co je třeba udělat, je odhadnout k jednotlivým úkolům časy, kdy na nich asi začnete pracovat a kdy přibližně s nimi skončíte. Po každém úkolu si udělejte pauzu na odpočinek a dočerpání kognitivního zdroje. Těchto časů byste se poté měli držet. Můžete je brát jako domluvenou schůzku s reálným člověkem, na kterou když nepřijdete nebo se opozdíte, budete se cítit trapně. Odhady těchto časů nemusí být ze začátku přesné, časem a praxí se však váš odhadlepší.

Ted, když už víte, jak s tímto nástrojem pracovat, jsou tu ještě dvě věci, na které je při jeho používání třeba myslet. Jakmile se pustíte do nějakého úkolu, je třeba mu věnovat veškerou vaši pozornost. Snažte se při práci soustředit pouze na ten jeden úkol a nepřemýšlet nad úkoly, které ještě zbývají. Druhá věc se týká odpočinku. Ten je velmi důležitý a je nutné na něj nezapomínat. Dbejte na to, abyste při něm "vypli" a mysleli na to, že odpočíváte. Vaše tělo musí být přesvědčeno, že si oddechlo, aby bylo schopno dát se poté opět naplno do práce. (Ludwig, P. str. 131-142)

Závěr

Cílem mé odborné práce bylo čtenáře seznámit s problematikou prokrastinace a s tématy, jež jsou s ní úzce propojeny, a zaujmout ho natolik, aby se v tomto okruhu sám chtěl zlepšovat. Chtěl jsem sám na sobě vyzkoušet co možná nejvíce metod či nástrojů určených k osobnímu rozvoji, abych mohl vybrat ty nejlepší a následně je v praktické části popsat, včetně svých vlastních zkušeností s nimi.

V první kapitole jsem se věnoval prokrastinaci jako takové, jejímu historickému výskytu, a popisku toho, proč je nutné s ní začít bojovat. V druhé kapitole jsem se zabýval největší zbraní proti odkládání, a to motivací. Popsal jsem tři nejčastější druhy motivace člověka a jejich vliv na spokojenost. Ve třetí, poslední kapitole teoretické části mé práce jsem se blíže podíval na akceschopnost jako na opak prokrastinace. Vysvětlil jsem, co to je kognitivní zdroj, a spoustu řádků jsem také věnoval komfortní zóně a vysvětlení nutnosti z ní vědomě vystupovat.

Do praktické části této práce jsem vybral tři nástroje, jež mi v boji s prokrastinací nejvíce pomohly a jež tedy považuji za nejúčinnější. Kompletně jsem popsal, k čemu slouží, jak s nimi začít pracovat a na co si při jejich užívání dávat pozor. Ke všem třem nástrojům jsem připsal své osobní zkušenosti a zážitky, avšak nejvíce jsem se věnoval nástroji Buzer-lístek. Ten jsem používal celých 10 měsíců a společně se mnou ho používala také má frekventantka. Ta mi později popsala své zážitky, zkušenosti a poskytla mi část jí vyplněných tabulek, díky kterým jsem mohl naše výsledky porovnat.

Seznam literatury:

Ludwig, P. *Konec prokrastinace*, Brno, Jan Melvil Publishing, 2013.

Plamínek, J. *Tajemství motivace*, Praha, Grada Publishing a.s., 2015.
(Plamínek, J. S. 143-146)

HÉSIODOS. *Práce a dni*. Překlad Julie NOVÁKOVÁ. Praha: Svoboda. Prémie Antické knihovny. 1990.

Bible: Písmo svaté Starého a Nového Zákona: ekumenický překlad. Praha: Česká katolická charita, 1985.

Seznam internetových zdrojů:

<https://waitbutwhy.com/2013/10/why-procrastinators-procrastinate.html>

https://wikisofia.cz/wiki/Motivace#cite_note-:1-1

<https://www.growjob.com/clanky-personal/porucit-si-a-poslechnout-se/>

https://is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=47828

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Konformita>

<https://www.konec-prokrastinace.cz/buzer-listek/>

Seznam video přednášek:

https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator

Zdroje obrázků:

<https://www.marketingmind.cz/konec-prokrastinace/>