

## Sluta prokrastinera och få saker gjorda i tid

**Att prokrastinera, skjuta upp uppgifter som behöver göras, är ett vanligt beteende men inte desto mindre jobbigt för de som gör det i stor utsträckning. Författaren och tidscoachen Dorotea Pettersson ger i sin nya bok "Jag ska bara ... konsten att få det gjort i tid" råd och tips om hur man tar sig ur prokrastineringsfällan.**

–Det är många som frågar mig om prioriteringar och att skjuta upp uppgifter - vad ska jag egentligen prioritera när jag har så mycket på mitt bord? Människan kan av naturen inte göra två saker ordentligt samtidigt, och många av oss är väldigt bra på att hitta saker att göra förutom det som verkligen behövs tas itu med. Det känns exempelvis aldrig mer aktuellt att rensa garderoben som när man har en viktig deadline att hålla. Men det är viktigt av många anledningar att lära sig att prioritera på rätt sätt, inte minst för det egna välmåendet. Att gång på gång ha svårt att få uppgifter gjorda i tid ger ångestkänslor och gör det svårare för oss att fungera både på jobbet och privat, säger Dorotea.

Alla människor prokrastinerar i olika omfattning. Enligt Dorotea är detta ett beteende som grundläggs redan i barndomen. Vi påverkas helt enkelt av de miljöer vi växer upp i och vilken relation till tid människorna omkring oss har.

– Vi uppfattar alla tid olika, och vi behöver utföra uppgifter på olika sätt beroende på hur vi är som personer. En del människor är väldigt energiska och behöver inte lika lång tid på sig för att utföra en uppgift som andra. Andra har helt enkelt för lite tid på grund av för mycket jobb eller andra faktorer. Det viktiga är att förstå hur jag själv fungerar, vilka förutsättningar jag har och hur jag kan förändra mitt beteende, säger Dorotea.

Boken innehåller förutom råd, tips och exempel även en rad verktyg för att kunna sluta prokrastinera.

– Min förhoppning är att läsaren tar med sig de verktyg hen behöver för att få bukt med sitt beteende. Sedan är det som med allt annat – man måste arbeta med det för att se resultat. Det är inget som ger med sig över en natt, men är man medveten om problemet har man kommit en stor bit på vägen.

### **För mer information:**

Lovisa Fredriksson  
Roos & Tegnér  
PR & Kommunikation  
T: 073-433 31 10  
E: [lovisa.fredriksson@roostegner.se](mailto:lovisa.fredriksson@roostegner.se)