

Chúng ta không thể loại bỏ nó vì xu hướng trì hoãn là một phần bản chất của mình. Chúng ta thường theo đuổi những thứ dễ dàng và nhiều khả năng nhất giúp chúng ta cảm thấy thoải mái tức thì, cho dù làm như vậy có trái với các mục tiêu dài hạn của chúng ta đi chăng nữa.

Muốn thành công, nói không với trì hoãn sẽ cung cấp cho bạn những công cụ cần thiết để vượt qua thói quen này.

Tuy nhiên, trước khi đi tiếp, chúng ta cần hiểu được sự trì hoãn là gì, và ở góc độ rộng hơn, nó không phải là gì.

Định nghĩa sự trì hoãn

Sự trì hoãn vốn được định nghĩa là việc trì hoãn làm một điều gì đó để làm một việc khác. Trong bối cảnh này, việc gì khác cũng có thể đồng nghĩa với việc không làm gì cả.

Nhưng định nghĩa như vậy là chưa đầy đủ. Nó không bao hàm được những tình huống mà việc trì hoãn là hợp lý và thiết thực.

Ví dụ, giả sử bạn cần đi mua đồ ăn. Nhưng lúc đó là chiều thứ bảy và bạn biết là cửa hàng chắc hẳn sẽ rất đông khách. Trừ khi bạn thực

sự cần một thứ gì đó (như trứng hay sữa), nếu không thì việc bạn hoãn mua sắm cho đến chiều thứ hai là hợp lý. Lúc ấy cửa hàng sẽ vắng hơn.

Liệu đây có phải là ví dụ về sự trì hoãn không? Theo tôi, định nghĩa như vậy là đã đơn giản hóa một cách thái quá. Trên thực tế, nó là ví dụ cho cách quản lý thời gian thiết thực.

Vậy, điều gì cấu thành sự trì hoãn thực sự và tác động xấu tới cuộc sống? Phần lớn chúng ta trong quá trình trưởng thành đều nghĩ rằng đó là hành động trì hoãn một điều gì đó, và đánh đồng thói quen đó với sự lười nhác. Nhưng như có thể thấy trong ví dụ về “cửa hàng thực phẩm”, sự lười nhác không phải lý do duy nhất để ta trì hoãn một công việc nào đó.

Vì mục đích của cuốn sách này, chúng ta sẽ coi sự trì hoãn là hành vi trì hoãn hành động trong khi việc hành động *sớm hơn* có thể là quyết định đúng đắn hơn. Ví dụ, đi tập thể dục thay vì “cày” Netflix; cắt tỉa sân vườn thay vì đi xem phim rạp; ôn bài để chuẩn bị thi thay vì đi chơi với bạn bè.

Muốn thành công, nói không với trì hoãn sẽ chỉ cho bạn cách đưa ra quyết định tốt hơn

trong việc lựa chọn các nhiệm vụ và cơ hội khác nhau, và qua đó giúp bạn tăng năng suất và quản lý thời gian tốt hơn.

Mục tiêu dài hạn và Thỏa mãn tức thì

Như bạn sẽ thấy ở *Phần I: Lý do chúng ta trì hoãn*, có rất nhiều nguyên nhân tạo ra thói quen trì hoãn. Nhưng nguyên nhân tổng quát nhất cho việc ta trì hoãn làm điều gì đó là bởi vì có điều khác hứa hẹn mang đến cho ta sự thỏa mãn lớn hơn trong khoảng thời gian ngắn hơn.

Nói tóm lại, chúng ta thường lựa chọn làm những điều mang lại sự thỏa mãn tức thì, kể cả khi chúng ta coi trọng những lợi ích dài hạn gắn liền với việc giải quyết các nhiệm vụ quan trọng hơn. Chúng ta coi trọng phần thưởng *hiện tại* hơn là phần thưởng trong *tương lai*. Điều này vẫn đúng kể cả khi phần thưởng tương lai có giá trị lớn hơn.

Ví dụ, chúng ta mua xe hơi trong khi biết rằng mình cần phải đầu tư tiền vào quỹ hưu trí. Chúng ta đi chơi với bạn bè trong khi biết rằng cần phải ôn bài cho kỳ thi. Chúng ta xem các chương trình truyền hình yêu thích khi biết rằng lẽ ra mình phải đi tập thể dục.

Không có cách nào để vô hiệu sự ưa thích phần thưởng hiện tại thay vì phần thưởng tương lai. Sự ưa thích này là bản chất của chúng ta. Nhưng ta có thể dùng kiến thức này để tự huấn luyện nhằm vượt qua thói quen trì hoãn. Mấu chốt ở chỗ là làm sao để các lợi ích của việc hành động *có tính tức thì*.

Một cách để làm điều này là sử dụng một chiến lược gọi là cuốn gói sự cám dỗ, điều này sẽ được phân tích chi tiết trong *Phần II: 21 cách giúp bạn vượt qua sự trì hoãn của mình*.

Tác dụng kỳ lạ của việc hành động

Thách thức lớn nhất của việc triển khai một nhiệm vụ mà bạn coi là nhàm chán, khó khăn hay không hấp dẫn, là việc *khởi động*. Nhưng một điều kỳ lạ thường xảy ra là một khi bạn đã bắt đầu, sự lo lắng và sợ hãi liên quan đến nhiệm vụ đó sẽ giảm một cách nhanh chóng.

Hãy nghĩ đến lần gần đây nhất bạn trì hoãn một nhiệm vụ không hấp dẫn (ví dụ, cắt tỉa sân vườn, dọn nhà vệ sinh, làm báo cáo cho sếp...). Nhiệm vụ đó có thể khiến bạn thấy bị hối thúc. Hay tệ hơn, bạn càng trì hoãn bao lâu thì lại càng cảm thấy không thoải mái bấy nhiêu.

Điều gì xảy ra khi cuối cùng bạn cũng bắt đầu thực hiện nhiệm vụ đáng ngại đó? Nhiều khả năng là, sự không thoải mái và lo lắng của bạn, chủ yếu xuất phát từ cảm giác tội lỗi khi trì hoãn, đã biến mất. Hơn nữa, một khi bạn bắt đầu làm việc, có lẽ bạn sẽ thấy dễ dàng hơn trong việc tiếp tục làm.

Dưới đây là một ví dụ của tôi:

Tôi sống bằng nghề viết lách. Nhưng không phải lúc nào tôi cũng hào hứng với nó. Việc viết một cuốn sách, hay thậm chí chỉ là một bài blog tổng quát, thường đòi hỏi rất nhiều công sức. Vì vậy, đúng là tôi đã thường trì hoãn.

Nhưng tôi nhận ra rằng, một khi tôi viết được 100 từ đầu tiên – tức là chưa đến nửa trang giấy – thì tôi thấy dễ dàng hơn để làm tiếp và viết ra được 1.000, 2.000 hay thậm chí là 5.000 từ tiếp theo.

Việc triển khai hành động xua tan đi cảm giác không thoải mái và tội lỗi gắn liền với sự trì hoãn. Nó cũng xóa bỏ sự căng thẳng và lo lắng về việc phải làm nhiệm vụ. Và quan trọng là, nó tạo đà cần thiết để ta tiếp tục làm việc cho đến khi nhiệm vụ đó được hoàn thành.

Trong phần tiếp theo, tôi sẽ mô tả những tác động tiêu cực của sự trì hoãn đối với cuộc sống của tôi, và điều gì xảy ra khi tôi vượt qua được nó. Tôi hy vọng rằng bạn có thể hiểu được những thách thức mà tôi mô tả và sẽ có cảm hứng để thay đổi cuộc sống của chính bạn một cách tích cực.

CUỘC SỐNG CỦA TÔI KHI LÀ NGƯỜI TRÌ HOÃN MÃN TÍNH

Quá khứ của tôi, như bạn thấy, gần giống như một ca nghiên cứu điển hình về sự trì hoãn. Tôi là một trường hợp cực đoan. Tôi như thể đã được cấp bằng tiến sỹ cho bộ môn trì hoãn từ Trường Đời.

Đừng chỉ nghe lời tôi nói. Bạn hãy tự đánh giá. Dưới đây là tóm tắt cuộc sống của tôi nhiều năm về trước...

Hàng năm, tôi vẫn nộp muộn giấy đăng ký xe để rồi bị phạt. Vì sao ư? Vì việc viết tấm séc và dán tem lên phong bì (đây là thời kỳ tiền-internet) rõ ràng là quá phiền phức đối với tôi. Hơn một lần, chỉ vì biển số xe của tôi không có

tem đăng ký của Cục quản lý xe cơ giới (DMV) của California nên xe của tôi đã bị cẩu đi.

Tôi tệ hơn, có những lúc tôi nhận được thẻ và tem đăng ký mới từ DMV, nhưng rồi lại vứt cả hai ở văn phòng trong nhiều tháng liên tiếp. Nên nhớ rằng, tôi là một người trì hoãn mãn tính. Tôi còn không buồn dán tem lên biển số xe của chính mình. Kết quả? Ngày càng nhiều khoản tiền phạt và phí cẩu xe.

Thói quen trì hoãn công việc – những việc quan trọng! – đã lan sang các lĩnh vực khác trong cuộc sống của tôi. Tôi nộp muộn hóa đơn bảo hiểm xe. Tôi đợi đến khi không còn quần áo sạch rồi mới đem đi giặt. Tôi trì hoãn việc chấm dứt các mối quan hệ, để cho chúng kéo dài lê thê sau khi biết rõ là không có tương lai.

Hồi học đại học, tôi trì hoãn ôn bài kiểm tra. Tôi đợi đến phút cuối rồi mới làm bài tập trên lớp. Bạn bè tôi biết là phải đến khi Quốc hội ra đạo luật thì may ra tôi mới trả lời điện thoại của họ.

Sau đại học, tôi vào làm việc tại Corporate America và vẫn tiếp tục các thói quen xấu của mình. Tôi trì hoãn làm các dự án quan trọng.

Tôi đợi đến thời điểm khả thi cuối cùng để nộp báo cáo cho sếp. Tôi bỏ qua các cuộc họp – không phải vì đã chủ động quyết định làm như vậy, mà vì tôi trì hoãn đưa ra quyết định cho đến khi cuộc họp đã bắt đầu. Đến lúc đó, chẳng qua là tôi đã phớt lờ nó đi.

Cuối cùng, tôi cũng rời bỏ thế giới công sở và tự tìm công việc cho mình. Nhưng tôi vẫn chưa vượt qua được thói quen trì hoãn, do vậy đã thường xuyên chịu hậu quả của nó. Ví dụ, tôi trì hoãn tạo ra sản phẩm mới cho khách hàng và đối tác. Tôi trì hoãn theo dõi các khoản chi cho quảng cáo. Tôi hoãn nghiên cứu các cơ hội mới.

Kết quả? Công việc của tôi đã chịu tổn thất nặng nề.

Điều gì đã xảy ra khi tôi thay đổi?

Cuối cùng tôi cũng vượt qua được thói quen trì hoãn. (Chúng ta sẽ phân tích các thủ thuật mà tôi sử dụng ở *Phần II: 21 cách giúp bạn vượt qua sự trì hoãn của mình.*) Tác động của nó đã làm thay đổi cuộc đời tôi.

Tôi ít cảm thấy lo lắng và áy náy hơn. Những cảm giác đó được thay thế bởi sự tự tin và định

hướng. Cuối cùng, tôi cảm thấy mình kiểm soát được cuộc đời.

Bằng việc hành động một cách thường xuyên hơn, tôi đã có thể tạo ra nhiều sản phẩm hơn, quản lý thời gian tốt hơn và cải thiện được các mối quan hệ của tôi (và chấm dứt các mối quan hệ không có tương lai).

Hiệu suất làm việc của tôi tăng nhanh. Không chỉ hoàn thành nhiều việc trong thời gian ngắn hơn mà tôi còn hoàn thành việc *quan trọng* – công việc đã thúc đẩy sự tôn trọng những mục tiêu dài hạn của tôi.

Ngày nay, thi thoảng tôi vẫn trì hoãn một số công việc. Đôi khi, bản chất trì hoãn của tôi vẫn trỗi dậy. Nhưng tôi đã học được cách kiểm soát nó. Và điều đó đã tạo nên sự khác biệt đáng kể trong cuộc sống của tôi.

Trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ thảo luận về cái giá bạn phải trả cho sự trì hoãn – trong đời sống cá nhân cũng như trong công việc.

CÁI GIÁ PHẢI TRẢ CHO SỰ TRÌ HOÃN TRONG CUỘC SỐNG VÀ TRONG CÔNG VIỆC

Có thể nói, bạn quan tâm đến việc quản lý thời gian một cách hiệu quả hơn và cải thiện được năng suất của mình. Đó là lý do bạn đọc cuốn sách này. Để đạt được điều đó, trực giác mách bảo bạn rằng, mọi quyết định của bạn về cách sử dụng thời gian đều có cái giá của nó.

Ví dụ, chẳng hạn bạn có hai hoạt động để lựa chọn: hoạt động A và hoạt động B. Bạn không thể làm cả hai; bạn chỉ có thể chọn lấy một. Trong kịch bản này, một hoạt động trở thành chi phí cơ hội của hoạt động còn lại. Nếu bạn chọn hoạt động A thì sẽ phải từ bỏ việc làm hoạt động B. Nếu lựa chọn B thì bạn sẽ không thể làm A.

Ở đây, điều quan trọng là cần xác định được các nhiệm vụ và hoạt động có lợi cho mục tiêu của bạn. Bạn không có đủ thời gian để làm mọi thứ.

Hãy đặt nguyên tắc này trong bối cảnh của sự trì hoãn. Mỗi khi trì hoãn, chúng ta đã lựa chọn một hoạt động thay cho hoạt động khác.

Vấn đề là, những thứ mà chúng ta trì hoãn lại không biến mất. Chúng vẫn ở đó và ngày càng đòi hỏi nhiều sự quan tâm.

Ví dụ, cỏ trên sân vườn của bạn sẽ vẫn cứ mọc cho đến khi bạn chịu cắt tỉa (hoặc thuê ai đó làm cho bạn). Kỳ thi trong tuần tới mà bạn chưa ôn luyện sẽ không tự dưng bị hủy. Nhà vệ sinh trong nhà bạn sẽ không tự làm sạch được.

Những việc này rồi cũng đến lúc phải xử lý. Bạn càng trì hoãn bao nhiêu thì chúng càng trở nên cấp thiết bấy nhiêu.

Không phải lúc nào bạn cũng phải trả giá ngay cho sự trì hoãn của mình. Cái giá *thực sự* sẽ trở nên rõ ràng thông qua hiệu ứng gợn sóng, bạn càng trì hoãn thì nó càng lan rộng. Dần dần, hiệu ứng gợn sóng này sẽ tác động tới cả đời sống cá nhân lẫn công việc của bạn.

Cái giá của sự trì hoãn đối với đời sống cá nhân của bạn

Việc trì hoãn có thể tác động tiêu cực lên bốn lĩnh vực trong đời sống cá nhân của bạn:

1. Các mối quan hệ của bạn
2. Tài chính của bạn
3. Sức khỏe của bạn
4. Những cơ hội bị bỏ lỡ

Dưới đây là một vài ví dụ cho từng lĩnh vực.

Các mối quan hệ của bạn

Chẳng hạn bạn và vợ/chồng có sự bất đồng quan trọng khiến cho một số vấn đề chưa được giải quyết. Bạn biết những vấn đề đó chỉ có thể giải quyết bằng cách trao đổi một cách nghiêm túc, và nhiều khi là khó khăn. Trì hoãn cuộc trao đổi này sẽ chỉ tạo ra sự hằn học và xa cách về tình cảm.

Hay giả dụ bạn trì hoãn việc trả lời bạn bè về một cuộc gặp mặt sắp tới. Việc đó có thể khiến bạn bỏ lỡ cơ hội dành thời gian quý báu với họ.

Hay giả dụ bạn trì hoãn việc mua vé đi xem sự kiện thể thao với các con. Sự kiện đó bán hết vé, khiến cho gia đình bạn bị thất vọng.

Tài chính của bạn

Giả dụ bạn trì hoãn việc thanh toán thẻ tín dụng. Nếu bạn nộp muộn thì sẽ bị thu tiền phạt

nộp chậm. Bạn cũng sẽ khiến trạng thái tín dụng của mình bị rủi ro.

Giả dụ bạn trì hoãn việc khai thuế đến phút cuối. Khi ấy, một sự kiện khẩn cấp lại khiến bạn không thể khai thuế kịp thời. Bạn sẽ bị thu phí chậm muộn và bị phạt vì không thanh toán. Thậm chí, bạn có thể trở thành đối tượng bị kiểm toán.

Giả dụ bạn trì hoãn việc đưa ra các quyết định đầu tư. Điều này có thể dẫn đến những tổn thất lớn nếu các khoản đầu tư hiện tại của bạn không phù hợp với thị trường.

Giả dụ bạn trì hoãn việc tiết kiệm cho việc nghỉ hưu. Ở tuổi 65, có thể bạn sẽ thấy mình không đủ tiền để có thể nghỉ ngơi thoải mái.

Sức khỏe của bạn

Sự trì hoãn thậm chí có thể trở thành rủi ro đối với sức khỏe. Ví dụ, chẳng hạn bạn trì hoãn việc đi khám khi cảm thấy không khỏe. Nếu bạn may mắn thì hệ miễn dịch của bạn sẽ tự giải quyết được vấn đề. Mặt khác, cảm giác đau ốm có thể phát sinh từ một bệnh lý nghiêm trọng đòi hỏi phải xử lý y tế ngay lập tức. Việc

trì hoãn đi khám có thể dẫn đến những hệ quả nghiêm trọng.

Chẳng hạn bạn trì hoãn việc tập thể dục. Bạn tự nhủ rằng mình sẽ sớm thực hiện lịch tập tành hàng ngày, nhưng lại không chịu cam kết với nó. Hàng tháng trôi qua và bạn vẫn không hành động, dẫn đến các nhóm cơ bị teo, lượng mỡ tăng và thậm chí là tim yếu.

Giả dụ bạn đang ở độ tuổi 40 và trì hoãn đi khám ruột. Bạn có nguy cơ khiến cho ung thư đại tràng phát tán, mà vốn dĩ đây là một loại ung thư phát triển chậm và có thể điều trị thành công nếu phát hiện sớm.

Giả dụ bạn trì hoãn việc đưa ra quyết định đối với mọi việc đến mức bạn lúc nào cũng chịu áp lực khi thời hạn đến gần và công việc chồng chất lên. Sự căng thẳng có thể tác động tiêu cực lên cơ thể, tâm trí và hành vi của bạn.

Những cơ hội bị bỏ lỡ

Chúng ta bỏ lỡ cơ hội mỗi ngày do sự trì hoãn của mình. Ví dụ, bạn hãy nhớ lại lần gần đây nhất mà bạn trì hoãn việc đặt bàn ở nhà hàng sang trọng, tới lúc bạn phát hiện ra là mình phải đợi quá lâu.

Bạn đã bao giờ chờ quá lâu để mua vé máy bay để rồi phát hiện ra là giá vé đã tăng vọt chưa? Hay tệ hơn, tất cả các chuyến bay đã kín chỗ và bạn buộc phải chờ và hy vọng rằng ai đó sẽ hủy chuyến vào phút chót.

Giả dụ bạn trì hoãn việc đặt phòng tại khách sạn yêu thích cho kỳ nghỉ sắp tới. Bạn cho rằng mình có thừa thời gian để đặt, nhưng cuối cùng lại sững sờ khi nhận ra rằng khách sạn ấy đã được đặt kín chỗ.

Giả dụ ngôi nhà của bạn cần phải sửa mái. Một nhà thầu uy tín đưa ra mức giá hấp dẫn do công việc của họ gần đây không được thuận lợi. Nhưng bạn trì hoãn đưa ra quyết định, rồi sau đó phát hiện ra là đã có người đặt với nhà thầu đó và mức giá chiết khấu không còn nữa.

Cái giá của sự trì hoãn đối với công việc

Việc trì hoãn hành động cũng có thể tác động tiêu cực lên đời sống chuyên môn của bạn trên nhiều phương diện.

Ví dụ, chẳng hạn bạn vừa phát hiện ra rằng đang có một vị trí việc làm hứa hẹn mà bạn hoàn toàn phù hợp. Nhưng bạn lại để quá lâu

mới gửi hồ sơ của mình. Hậu quả là, vị trí đó đã bị chiếm mất trước khi bạn có cơ hội được phỏng vấn.

Giả dụ bạn làm trong lĩnh vực bán hàng. Bạn trì hoãn việc xúc tiến các đầu mối vì cho rằng bạn có thể liên hệ với họ vào ngày mai hoặc ngày kia mà không ảnh hưởng gì. Nhưng các đầu mối của bạn lại nguội lạnh một cách nhanh chóng và không còn mặn mà với những đề nghị của bạn nữa. Hay tệ hơn, khi không nhận được thông tin từ bạn, họ đã trao công việc cho đối thủ của bạn. Việc này dẫn đến doanh số thấp và tiền hoa hồng giảm sút. Nó còn có thể tước đi của bạn cơ hội được thăng tiến.

Giả dụ bạn chịu trách nhiệm viết các báo cáo quan trọng cho sếp. Bạn thường xuyên trì hoãn, để rồi phải hối hả lập báo cáo vào phút chót. Thói quen này có thể khiến bạn nộp báo cáo muộn hay cung cấp sai số liệu do mắc phải những lỗi mà lẽ ra có thể tránh được. Cả hai kịch bản đều có hệ quả đối với các đợt đánh giá năng lực hàng quý của bạn.

Cuối cùng, sự trì hoãn thể hiện rõ trong thói quen làm việc hàng ngày của chúng ta. Những thói quen này chi phối năng suất của

chúng ta; ta càng trì hoãn công việc thì sẽ càng kém năng suất. Tệ hơn, sẽ ngày càng khó để ta quản lý thời gian một cách hiệu quả khi mà các nhiệm vụ bị trì hoãn cùng với các thời hạn cuối cùng của chúng cứ thế chồng chất lên.

Những ví dụ trên nhằm phác họa một điều rằng cái giá của sự trì hoãn có thể lớn hơn nhiều so với những gì có thể thấy trước mắt. Thói quen đó tạo ra hiệu ứng tỏa sóng và tác động nghiêm trọng tới đời sống cá nhân và công việc của chúng ta.

Giờ đây bạn đã biết được mình có thể mất những gì. Ở phần tiếp theo, chúng ta sẽ nói về những gì bạn có thể học được từ *Muốn thành công, nói không với trì hoãn*.

NHỮNG ĐIỀU BẠN SẼ HỌC ĐƯỢC TỪ "MUỐN THÀNH CÔNG, NÓI KHÔNG VỚI TRÌ HOÃN"

Muốn thành công, nói không với trì hoãn gồm ba phần riêng biệt. Cũng như với các cuốn sách khác của tôi, tôi đã sắp xếp bố cục nội dung sách với mục tiêu cụ thể.

Tôi mong bạn sẽ đọc hết cuốn sách này từ đầu đến cuối trong lần đầu tiên, đặc biệt trong trường hợp bạn đã quen thuộc với một số nội dung. Vì sao ư? Bởi vì đa số nội dung của *Phần II* được xây dựng trên nền tảng của *Phần I*. Tương tự như vậy, những lời khuyên mà bạn tìm được ở *Phần III* được xây dựng trên cơ sở những lời khuyên bạn thấy ở *Phần II*.

Đọc sách từ đầu đến cuối bảo đảm được rằng bạn sẽ có được lợi ích tối đa từ mỗi phần.

Cần lưu ý rằng, trì hoãn là một thói quen khó bỏ. Cũng như với bất kỳ thói quen nào, bạn để nó tồn tại càng lâu thì thói quen đó sẽ bám rễ càng sâu. Vì vậy, nếu bạn từ xưa đến nay đã là người trì hoãn, thì việc từ bỏ thói quen này có thể sẽ mất hàng tuần, thậm chí là hàng tháng.

Sau khi đọc xong toàn bộ cuốn *Muốn thành công, nói không với trì hoãn* và áp dụng tất cả các thủ thuật được mô tả ở *Phần II*, bạn hãy xem lại từng phần khi cần thiết. Tôi đã sắp xếp nội dung sách để cho việc này trở nên dễ dàng. Bạn chỉ cần xem qua mục lục để biết những phần bạn cần đọc lại vào bất cứ lúc nào.

Trên cơ sở đó, chúng ta hãy cùng điểu qua từng phần trong cuốn *Muốn thành công, nói không với trì hoãn*.

Phần I

Để giải quyết được một vấn đề thì trước hết cần hiểu được vì sao vấn đề đó xảy ra. *Phần I: Lý do chúng ta trì hoãn* phân tích chi tiết vấn đề này. Chúng ta sẽ bàn về những lý do phổ biến nhất khiến ta trì hoãn, trong đó chắc hẳn bạn sẽ nhận ra một vài điều áp dụng được với chính mình.

Khi bạn đọc *Phần I*, nên nhớ rằng bạn không đơn độc. Bản thân tôi cũng liên hệ với một số nguyên nhân được nhấn mạnh trong phần này của cuốn *Muốn thành công, nói không với trì hoãn*. Tôi sẽ tiết lộ những nguyên nhân nào áp dụng với tôi và giải thích về tác động của nó đối với tôi.

Mục tiêu của tôi là giúp cho bạn vượt qua chúng.

Phần II

Đây là phần chính của cuốn sách. Mặc dù đi rất nhanh, nhưng nó mang tính tổng quát cao. Ở

Phần II: 21 cách giúp bạn vượt qua sự trì hoãn của mình, bạn sẽ học được hơn 20 thủ thuật để không chế thói quen trì hoãn của mình.

Chúng ta sẽ bàn từng thủ thuật một, và phân tích lý do vì sao chúng lại hiệu quả. Nên nhớ rằng, những chiến lược này không loại trừ lẫn nhau. Bạn sẽ thấy được kết quả tốt nhất khi áp dụng tất cả các thủ thuật.

Phần III

Trì hoãn không phải lúc nào cũng xấu. Trên thực tế, đôi khi nó lại khá thiết thực. Vì vậy, đôi khi sẽ hợp lý hơn nếu bạn đón nhận thay vì tránh thói quen đó.

Phần III: Khi sự trì hoãn GIÚP bạn hoàn thành công việc sẽ phân tích ý tưởng gây tranh cãi về sự trì hoãn tích cực. Chúng ta sẽ bàn về cách mà nó có thể giúp bạn tập trung hơn, cho phép bạn phân bổ thời gian tốt hơn và trong tình huống phù hợp, giúp bạn hoàn thành được nhiều việc hơn.

Nội dung nâng cao

Có thể bạn sẽ có một số câu hỏi liên quan đến việc vượt qua sự trì hoãn sau khi đã đọc