

## **Skrip untuk Mengatasi Kebiasaan Suka Menunda**

*(Agar lebih meresap dan bersifat personal, saat membaca sugesti berikut, ganti kata "anda" dengan nama anak, dan kata "saya/kita" dengan papa/mama)*

Bagus sekali...semakin anda mendengar suara saya, niatkan dan ijinakan diri anda menjadi semakin rileks dan nyaman. Anda mengijinkan informasi apapun yang saya sampaikan tertanam kuat di pikiran bawah sadar anda, diterima, dan dilaksanakan sepenuhnya oleh pikiran bawah sadar anda demi kebaikan dan kemajuan hidup anda. Demikianlah kenyataannya.

Sering kali, kita harus mengerjakan sesuatu yang tidak ingin untuk kita lakukan. Kemudian kita menunda untuk melakukan pekerjaan itu. Awalnya hal itu tidak menjadi masalah. Kemudian, ada semakin banyak hal yang harus kita lakukan sehingga membuat kita lelah dengan hanya memikirkannya saja. Kita telah menunda terlalu lama untuk mengerjakan satu hal kecil dan sekarang banyak pekerjaan yang telah menumpuk yang harus kita lakukan. Untuk mengerjakannya sekarang akan membutuhkan lebih banyak waktu.

Ada seorang anak laki-laki yang memiliki PR untuk membaca 1 halaman dari sebuah buku. Bukan sebuah PR yang begitu berat. Dia berpikir, 'Hanya 1 halaman saja. Saya dapat membacanya nanti.' Jadi, dia kembali bermain. Esoknya, guru anak laki-laki itu memberi mereka PR untuk membaca 2 halaman. Ketika dia pulang dari sekolah, beberapa teman mengajaknya bermain di luar. Sekali lagi, dia berpikir, 'Hanya 2 halaman saja. Saya dapat membacanya nanti.' Dan dia pergi keluar untuk bermain dengan teman-temannya.

Esoknya guru anak laki-laki itu memberitahu kelasnya bahwa mereka akan melakukan ujian. Bahannya adalah 3 halaman yang mereka baca selama 2 hari lalu. Anak ini terkejut dan malu karena dia tetap belum membaca apa yang menjadi PR-nya. Gurunya sangat kecewa pada nilainya karena dia tahu anak ini adalah anak yang pintar. Dia tahu bahwa anak ini dapat mengerjakannya dengan lebih baik.

Anda dapat belajar dengan sangat cepat. Anda tidak perlu gagal dalam ujian hanya untuk mengetahui apa yang perlu anda lakukan. Kapanpun anda mempunyai PR, tugas, atau apapun yang perlu diselesaikan, anda akan berpikir, 'hanya butuh sedikit waktu untuk mengerjakannya sekarang!' Kemudian anda mengerjakannya sampai selesai.

Anda masih mempunyai cukup waktu untuk mengerjakan hal-hal yang ingin anda kerjakan ketika anda telah selesai mengerjakan PR dan tugas anda. Jika pada awalnya anak laki-laki itu mau membaca 1 halaman, dia hanya butuh sedikit waktu untuk menyelesaikannya.

Kadang-kadang, kita juga dapat membagi PR atau kewajiban kita di rumah menjadi lebih kecil sehingga kita dapat menyelesaikannya dengan lebih mudah. Pada contoh anak laki-laki tersebut, dia dapat membuat perjanjian dengan dirinya sendiri. Dia boleh pergi bermain jika dia telah membaca, paling tidak 1 kalimat dari 1 halaman PRnya. Dengan mengurangi 1 halaman menjadi 1 kalimat membuatnya lebih mudah untuk dilakukan. Anda bisa membaca 1 kalimat saja, bukan? Tentu saja, anda bisa!

Jika anak laki-laki itu telah membaca 1 kalimat, mungkin dia akan tertarik untuk melanjutkan dan menyelesaikan membaca seluruh halaman. Itu merupakan hal yang lebih baik karena dia telah mengerjakan semua PR-nya. Kemudian dia dapat menikmati sisa waktunya untuk bermain.

Anda dapat berjanji ke diri anda sendiri untuk mengerjakan tugas anda secepat yang anda bisa. Ketika anda telah selesai melakukannya, anda dapat berpikir mengenai hal lain yang ingin anda lakukan. Sangat mudah untuk memulai suatu hal pada suatu waktu untuk menyelesaikan sesuatu. Cobalah! Anda akan terkejut sendiri.