

# O LOU LE FAIA O MEA E MUAMUA ONA FAI (Procrastination)

## O NISI NEI O MAFUA'AGA E PEI O:

- Tele taimi fa'aalu ma a tatou pa'aga.
- Matamata televise
- Talanoa i le telefoni
- E te manatu o lea le afaina le fa'amanatuina o ASO FA'APITOA
- E te manatu e sili atu ona lelei lau su'esu'ega pe'a tele mai galuega fai
- Faitogafiti ma fai mea e le o iai lou mafaufau.
- E te fai mai o lo'o iai isi au galuega e fia fai muamua.
- E te manatu o lo'o lava le taimi
- Fa'aalu o le taimi e tapena ai lau kesi a'o lena lava e mama

Ua avea le anoano o mafua'aga o lo'o ta'ua i luga e fai ma 'alofaga e tu'u ai le mea e tatau ona muamua fai. O lea fai foi lea ma fa'afitauli i le soifuaga a'oa'oina.

O le le faia o au galuega e tatau ona fai muamua, o le'a avea lea ma ala e te le fiafia ai ise taimi mulimuli ane.

Guilt – Lagona maasiasi – Ana fai ou te faia.....

Inadequacy – Le mafaia – Ou te le mafaia ona fai.....

Stress –Le Mautinoa - E mafua i le lava o le taimi.....

Anxiety – Popole – Afai ae le pasi la'u pepa.....

Depression –Atuatuvaile – Ua ou le mafaia ona fai.....

Self doubt – Le mautinoa – Ou te le mautinoa pe ou te mafaia.....

## AISEA TATOU TE FA'ATUAI AI?

(Why do we procrastinate?)

O le fa'atuai ona amata o se galuega e faigofie lava ona tu'uaia o le paie, poo le le lelei ona saunia ma fuafuaina.

O nisi la nei o mafua'aga e fa'atuai ai ona amataina se galuega:

- E te manatu na'o le "A" lava e sili atu lona taua nai lo le "B" ma le "C". Ua e taumafai foi ini SINI maualuluga ae le o mafai ona e fa'atinoina lea fa'amoemoe.
- E te le o fa'atauaina le galuega lea e te faia, ma ua e le popole fo'i e fai.
- Po ua e manatu foi e le manaia lea mataupu po'o le galuegao lo'o fai. .
- O nisi foi taimi, e avea lou le malamalama lelei i mea o loo mana'omia, o le'a fai lea ma auala ete musu ai e toe fai.
- Fefe ne'i le pasi, po'o le mataupu fo'i e fou ma e leai sou iloa iai, ona avea loa lea ma auala ete musu ai.
- O au lava fa'afitauli pei o lau pa'aga, faigauo, ma mea tau tupe.
- E te manatu i nisi taimi e le o ia te oe se iloa mase tomai e tali atu ai, ma ua avea lea ma mea e te manatu ai loa e te le mafai ona fai.
- Faigata ona sagatonu lou mafaufau, fa'alavelave le si'osi'omaga, pulatoa ma sioa, na'o le tilotilo ese, ma le le lelei o le nofoaga o loo su.'esu'e ai.
- O se amio le lelei pe'a le faia ia vave ma uma se galuega ua tatau ona muamua fai. E tatau lava ona taofia lea masani.
- E lua lava mafua'aga:LE TOTONU LE MAFAUFAU (CROOKED THINKING) male (LEARNED BEHAVIOUR). O le le mautonu o lou mafaufau pe mata e fesoasoani ma aoga lou taumafai ma fua mai sona aoga, ma avea lea ma auala e taofia mai ai oe mai lona fa'ataunu'uina. o se mea.
- O ia ituaiga o mafaufauga e mafua mai i talitonuga ma lagona le moni, ona fai lea ma mea o e punitia ai ou mana'oga ma nisi mea o e naunau iai.
- O le (learned behaviour) o uiga ia fa'atauaiti i mea e mo'omia ma manana'o vave iai ae peitai, e le talafeagai mo tagata matutua. E le mafia ona tatou 'alo 'ese mai mataupu e tatau ona a'oa'oina.

## O LEA SE MEA E TATAU ONA FAI

(What to do about it)

O le le faia, pe ole faia i au mataupu, o loo suesue, e le ose mea lelei, ma e le fesoasoani lea mo oe.

E fa'alavelave i lou taumafai ma e l'u leaga foi ise taimi mulimuli'ane.

- Oa uma lava au togafiti leaga, e punitia ai lau su'esu'ega, ma le mafai ai ona fa'atino pea o'o mai taimi o su'ega fa'aiu o le tausaga.
- Fa'atino ma fa'ataunuu soo se mataupu ua tatau ona fai muamua.
- Va'ai pe ua atoa uma mea e te fa'aaogaina mo lau su'esu'ega pei o: peni, api, pepa, lelei le moli suesue, ma ia lelei le si'osi'omaga o lo'o e su'esu'e ai.
- Ia e to'aga ma e fa'ailoa i lau uo po'o lau pa'aga, po'o le o va'aia o au mataupu, lau ata fa'ata'atia o au galuega o lea fai.
- Talanoa oe ia te oe ma fa'ata'ita'i nisi nei o mafauauga e aoga mo oe:
  - E le toe iai se isi taimi a'o NEI LAVA
  - A vave lava ona fai, ia e vave fo'i ona uma.
  - O lea fai nei loa lava le mea e tatau ona fai.
  - O le'a e le tigaina pe'a fai nei loa lava, nai lo seisi taimi mulimuli ane.
  - E leai se fa'aletonu aua sa ou faia muamua foi.

Aua ete manatu ole'a le fa'amanuiaina lou taumafai, ona e oso vave loa lea i le fa'ai'uga ma aveva loa lea ma pa pupuni ma oo mai le popole ma ua fa'amutaina ai foi ma lou taumafai.

Taulai lau vaai mo le taimi nei, ma taumafai ina ia ausia au SINI POO AUTU sa fuafuaina. Ia e manatuaina, oni mea taumatemate, e leai ni fa'amaoniga mani mea moni e maua mai ai.

## AMATA NEI LOA ONA FAATAATITIA AU FUAFUAGA

(Get started make a plan)

1. O le mea muamua ia e manatua, o lea le mafuaga e ala ai ona e su'esu'e. FUAFUA LELEI AU SINI ma OU SAAFIAFIGA – TOE MANATU I OU FA'AMOEMOEGA.
2. E manaomia se ata tele o le galuega o le a e faia. Va'ai po'o lea le mana'oga a'o lea foi le aso e fa'agata ai. E taua tele lou faamaoni i au mea e fai.
3. A'o e tusia se ATA TELE o le galuega o lea fai, ia e tu'uina iai aso uma e fa'agata ai lea galuega ma lea galuega. Faapipii i luga o le puipui o le potu le lisi atoa o mea o lea e faia. Ona e tago lea e kolosi ese galuega ua uma ona fai.
4. O le mea muamua e tatau ona e faia, o le va'ai lea o mataupu o lo'o mana'omia vave e amata ona fai.
5. Taumafai e vaevae lau galuega tele ini vaega laiti aua e faigofie ai ona fai, nai lo lou taumafai e fai uma i le taimi e tasi.
6. E sili atu lou su'esu'e ise itula e tasi, nai lo lou taumafai e fa'aalu le lua i le tolu itula.
7. Amata nei loa! Tusi se fuaiupu po'o se parakalafa, ia pe amata foi ise lisi o ulu tala poo ni mataupu oe fuafuaina. Aua le fa'atali ae AMATA NEI LOA!!
8. Teu i lou mafaufau –OU TE MAFAIA! Sa ou mafaia muamua ona faatino! Mafaufau i le MANUMALO ae le o le toilalo.
9. Fuafua lelei le taimi e te su'esu'e ai i aso ta'itasi, ma ia e tausisi iai. Ose mea taua foi lou fetu'utu'unai o ou taimi su'esu'e, a ia e fa'aeteete i lagona fa'aleamanaia male le fa'atauaina o su'esu'ega o au mataupu.
10. Fa'afiafia lou mafaufau, pe'a uma se isi vaega o au mataupu ae peita'i, toe taumafai e fa'aanau lau suesuega ma fai ia UMA lau galuega.
11. Taumafai e aoao mai uma faamatalaga taua e fai ai lau suesuega ina ia moni ma faatino ae aua e te manatu o lea selau pasene le lelei. Ise taimi mulimuli ane o lea fa'aleleia atili pea lava le taimi. o totoe
12. Manatua, o le vave ave o au galuega ua ma'ea ona fai e sili atu lea nai lo le misia le taimi e fa'agata ai ma oo ai se lagona faanoanoa ia te oe.

**Ko e ha e me'a 'oku hoko atu ki ai, kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni?**

(Where do I go from here?)

Kapau teke fiema'u tokoni 'i he tafa'aki ko'eni, kataki 'o fetu'utaki mai ki he Counselling Service 'i he va'a 'o Massey 'oku ke ako ai.

Ko e tamaiki ako extramural, 'oku ngofua pe kemou fetu'utaki ki ha taha pe 'o e campus 'e tolu 'a Massey. Kataki 'o fakahoko ki he receptionist kapau 'oku ke fiema'u fakavavevave (urgent) k eke sio ki ha taha 'o e kau faifale'i.

## **Ngaahi contact details**

### **Va'a Albany**

#### **Senita Health mo e Counselling**

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (09) 443 9783

Email [studenthealth@massey.ac.nz](mailto:studenthealth@massey.ac.nz)

### **Va'a Manawatu**

#### **Student Counselling Service**

Turitea Campus, Palmerston North

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (06) 350 5533

Email [s.counselling@massey.ac.nz](mailto:s.counselling@massey.ac.nz)

### **Va'a Uelingatoni**

#### **Senita Health moe Counselling**

The Student Services Trust @ Wellington

Houa ngaue 8.30am – 5.00pm

Monite ki he Falaite

Telefoni (04) 801 2542

<http://health-counselling.massey.ac.nz>

<http://crow.massey.ac.nz>