

Привет!

Как дела? Хорошо?  
Или не очень?

Опять не выполнил  
что-то вовремя?

Тебе знакомо понятие  
прокрастинация?

Прокрастинация – это  
склонность к постоянному  
откладыванию даже  
важных и срочных дел.

Знакомо?

Тогда открывай буклет и  
мы расскажем тебе как с  
ней справится. 



Также предлагаем вам  
попробовать наше приложение для  
операционных систем Android в  
котором вы можете пройти  
расширенный тест и попробовать 3  
способы преодоления  
прокрастинации:  
1. Помодоро  
2. Дыхательная гимнастика  
3. Аудиотерапия

**Надеемся, что смогли  
вам помочь.**

Подцели для достижения цели	Шаги - как я достигну этой подцели	Дата выполнения шагов

**План преодоления прокрастинации**  
Цель: \_\_\_\_\_  
Дедлайн: \_\_\_\_\_

Пройди тест и выясни, являешься ли ты прокрастинатором.

- 1) Я всегда откладыаю выполнение дел на последний момент.
- 2) Я приступаю к делу на кануне вечером.
- 3) Я часто испытываю угрызения совести из-за того, что не приступил к делу раньше.
- 4) Вместо выполнения важных дел я сижу в интернете, играю в компьютерные игры.
- 5) Вместо выполнения нужных дел я делаю то, что не относится к этому делу, но является более приятным.
- 6) Я часто ловлю себя на мысли, что мог бы лучше распределять время.
- 7) Я часто не приступаю к выполнению важных дел, так как боюсь ошибиться.

Как определить результат теста?

Всё просто!

Если вы ответили больше НЕТ, чем ДА – ты не наш клиент! Если больше ДА, чем НЕТ – кажется, у тебя прокрастинация. Но не нужно волноваться. В этом буклете мы постараемся помочь тебе преодолеть ее!

## Техники борьбы с прокрастинацией

### I. «Матрица Эйзенхауэра»



Суть: раздели все задачи на 4 категории

- 1) срочные и важный – сделай в первую очередь
- 2) не срочные, но важные – назначь сроки
- 3) срочные, но не важные – делегируй другому
- 4) не срочные и не важные – выполни в последнюю очередь



### 2. «Помодоро»

Суть: Поставь таймер на 25 минут, потом сделай перерыв 5 минут. Это позволит тебе сконцентрироваться на деле, избегая переутомления. После 4 циклов сделай более длительные перерывы (15-30 минут).

### 3. «Съешь лягушку»

Суть: Выполни сначала самые сложные и неприятные задачи (лягушки). Как только ты «съешь своих лягушек», ты почувствуешь облегчение. Теперь выполняй остальные задачи.

### 4. «Позитивное подкрепление»

Суть: Поощряй себя после каждой выполненной задачи. Создай мотивацию для дальнейших действий.

### 5. «Швейцарский сыр»

Суть: Разбей сложное и крупное задание на подзадачи, как бы делая «дырки» в большом куске сыра.