

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

План преодоления прокрастинации

Цель:

Дедлайн:

Надеемся, что смогли вам помочь.

Также предлагаем вам попробовать наше приложение для операционных систем Android в котором вы можете пройти расширенный тест и попробовать 3 способа преодоления прокрастинации:

1. Помодоро
2. Дыхательная гимнастика
3. Аудиотерапия



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 справиться. ➡

Пройди тест и выясни, являешься ли ты прокрастинатором.

1) Я всегда откладываю 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 перерыв (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.