



неПрокрастенируй

неПРОКРАСТЕНИРУЙ

- Принять, осознать
- Не отвлекаться
- Поощрять за успех
- Штрафовать за невыполнение
- Распределить задачи по важности
- Распределить задачи по важности
- Разбивать все большие задачи на маленькие
- Делегировать
- Ставить четкий дедлайн
- Установить время отдыха
- Избегать перфекционизма (не идеализировать)
- Создать рабочую атмосферу
- Избегать переключения, если нет важности

- Сконцентрироваться на задаче до завершения.
- Создать мотивационный стенд (наглядно:чек-лист,плакаты тематические,стикеры)
- Найти единомышленников

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

[как это убрать?](#)