



Чек-лист Масштаб прокрастинации в вашей жизни

- ☐ **1.** Вы чётко видите, что вам не хватает времени, чтобы завершить задачу в срок.
- ☐ **2.** Вы понимаете, что недостаточно готовы к важному событию: совещанию, экзамену, собеседованию, эфиру.
- ☐ **3.** Вы заставляете себя делать задачу.
- ☐ **4.** Вы испытываете стресс из-за времени, когда спешите на встречу.
- ☐ **5.** Вы пробуете скрыть, что не занимались задачей.
- ☐ **6.** Вы выполнили задачу ниже качеством, чем можете.
- ☐ **7.** Вы говорите себе: «Я сделаю это позже, не сейчас, ещё есть время».
- ☐ **8.** Вы ждёте, когда вас посетят вдохновение, мотивация, импульс, и вы начнёте действовать.
- ☐ **9.** Вы расходуете время на что-то непонятное вместо того, чтобы заниматься задачами.
- ☐ **10.** Вы ждёте последнего момента, чтобы сделать запланированное.