



Борьба с прокрастинацией. Эффективные техники и советы.

- 1.** Осознание причин
- 2.** Разделение на более мелкие шаги
- 3.** Метод "Помидора"
- 4.** Установить четкие временные рамки
- 5.** Рабочее место имеет огромное значение
- 6.** Настроить систему вознаграждения
- 7.** Не бояться делиться своими целями с другими

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

как это убрать?