



Борьба с прокрастинацией

Чаще всего мы прокрастинируем по 3 причинам: Не видим смысла в поставленной задаче Не знаем как прийти к этой цели Не видим результатов спустя время Мы создали этот чек-лист, чтобы помочь себе и вам справиться с этой проблемой :)

☐ 1. Сделай паузу перед решением

Например, листаешь свои рилсы. Сделай паузу и спроси себя “Почему я хочу это делать?”

☐ 2. Планируй

“Что я сделаю, если меня снова потянет листать рилс вместо проекта?”. Тогда в моменте, у тебе уже будет готовое решение и будет легче взяться за проект.

☐ 3. Напоминай себе о важности задачи

Напомни себе, почему тебе важна задача, и как она повлияет на твою жизнь или карьеру в краткосрочной/долгосрочной перспективе.

☐ 4. Дели большую задачу на маленькие

Маленькие задачи делать проще и морально легче. Подели свою большую задачу на подзадачи.

☐ 5. Отслеживай свой прогресс

Веди журнал или таблицу, где ты отслеживаешь прогресс по каждой задаче. Отмечай, что уже сделано, и как это приближает тебя к цели.

Хвали себя за самые маленькие победы, пусть все получится!

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

как это убрать?