



Чек-лист: Как покончить с прокрастинацией!

Прокрастинатор откладывает важные дела на потом, не может себя заставить выполнить сложные, но необходимые дела вовремя и склонен к ожиданию вдохновения или особого состояния. Это жирный минус к личной эффективности, который, осознав, можно побороть.

Простите себя!

Оглянитесь: вокруг полно таких же прокрастинаторов :) А если серьезно - корить себя совершенно не за чем. Простите себя и поблагодарите, что начинаете качественно новую жизнь.

Заботьтесь о себе!

Правильно и вовремя питайтесь, хорошо высыпайтесь и не забывайте всячески себя радовать и подбадривать. Ведь счастливый, удовлетворенный человек, воистину, способен на многое.

Скажите «нет», если Вы сочтете это необходимым!

Не бойтесь отзывать людям. Лучше честно признаться в том, что Вы не можете им помочь, чем потом краснеть от того, что не оправдали чьих-то надежд.

Разбивайте на маленькие дела

Одно большое дело нужно разбить на несколько подпунктов и просто последовательно их выполнять! Тогда Вы даже не заподозрите, что делаете что-то в действительности глобальное :)

Найдите своё одно дело

Разберитесь, в каком направлении Вы планируете действовать. Ответьте себе на этот вопрос раз и навсегда и больше не сходите с пути без надобности.

Готовьтесь с вечера

Оставьте утром время на позитивный настрой и приятный ритуал. И так Вы точно не опоздаете.

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

как это убрать?