Инвариантная самостоятельная работа №11

Эссе про прокрастинацию

Мне кажется прокрастинация это то, что присуще нам всем. По моим личным наблюдениям периоды прокрастинации чаще всего начинаются после долгой беспрерывной работой над чем-то. Получается такой замкнутый круг – у тебя копится много работы, ты тратишь на нее очень много времени, затем начинается период прокрастинации, ты долго откладываешь дела и в определенный момент их скапливается столько что не делать их уже просто нельзя.

Когда я замечаю за собой такое, я стараюсь как-то распределять свои дела. Даже если они уже «горят» стремлюсь уделять время на отдых и не начинаю делать все сразу. В зависимости от дел, которые у меня «висят» это, конечно же, не всегда получается. Но, судя по всему, для меня, грамотное распределение нагрузки это единственный однозначно эффективный метод справиться с прокрастинацией.

Мне также иногда помогают физические нагрузки. Они мотивируют меня вернуться к своим текущим делам, однако, уйдя на долгую пробежку или проведя весь вечер на площадке, на следующий день бывает порой сложно делать хоть что-то из-за банальной физической усталости. Очень важно и тут не перетрудиться.

Психическое состояние — это тоже важный фактор в вопросе прокрастинации. За ним нужно следить. Долгие периоды прокрастинации могут дать поводы потерять уверенность в себе или даже загнать в глубокую депрессию. Если период прокрастинации слишком уж затянулся стоит задуматься о том чтобы обратиться к специалисту.