|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Ссылка | Полезность |
| 3 шага для преодоления прокрастинации | <https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%B8/> | Оставляет желать лучшего. Бесполезные советы. Как человек, прокрастинирующий в данный конкретный момент, могу смело заявить, что большую часть этих советов испробовал, и они либо кратковременные, либо просто не работают. |
| Прокрастинация — что это и как бороться? | <https://psymedclinic.ru/%D0%B1%D0%B5%D0%B7-%D1%80%D1%83%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8/procrastination/> | Интересная статья, написанная простым языком. Некоторые вещи стандартны, но в основном полезны. |
| Рекомендации для преодоления прокрастинации | <https://psy.wikireading.ru/11657> | Несколько не часто встречающихся советов для преодоления прокрастинации. |
| Эффективные методики преодолеть прокрастинацию. Насовсем | <https://makeright.ru/blog/prokrastinaziya/> | Полезный новый взгляд на проблему прокрастинации. Не уверен, что прямо подходит для меня, но некоторые моменты очень сильно совпадали. Полезно |
| Как бороться с прокрастинацией: 10 эффективных правил | <https://gb.ru/blog/kak-borotsya-s-prokrastinatsiej/> | Набор полезных примеров от разных авторов с бесполезной писаниной от не очень компетентных людей с самого сайта. Хотя пара интересных моментов всё же есть |