Прокрастинация — это постоянное откладывание важных дел. Основными причинами этого явления считаются:

* Низкая самооценка — человек не берётся за дело, поскольку боится неудачи.
* Перфекционизм — человек излишне концентрируется на идеальном результате и пугается возможного неидеального.
* Самоограничение — человек подсознательно не хочет стать успешным, выделиться из толпы.
* Непокорность — человек не выполняет задачу потому, что он подсознательно не согласен с ней.
* Усталость — своеобразный вариант бунта организма, который сигнализирует о том, что у него не хватает ресурсов для выполнения задачи.

Исследователи классифицируют прокрастинаторов на пассивных — тех, кто не хотел бы откладывать дела на потом, но делает это, и активных — тех, кто сознательно откладывает дела до последнего, так как им комфортно работать под давлением дедлайнов.

Если постоянно откладывать дела на потом, возникают следующие проблемы:

* прогрессирующее снижение самооценки,
* повышенная тревожность,
* дополнительный стресс,
* выгорание,
* завалы по учёбе,
* падение успеваемости.

Существует набор правил для борьбы с прокрастинацией.

1. Определитесь с жизненными целями. Если вы сторонитесь принятия решений, используя прокрастинацию, то для начала разберитесь со своими приоритетами. Постановка целей на долгосрочный период прекрасно с этим справляется.
2. Откажитесь от лишнего. Это правило исходит из первого пункта, в соответствии с вашими целями, определитесь, все ли дела необходимы сейчас.
3. Сортируйте дела. С этой задачей справляется системы тайм-менджмента, разложите все по полкам.
4. Тренируйте силу воли. Этого можно добиться с помощью ежедневных привычек: зарядка, уборка.
5. Мотивируйте себя. Применяйте визуализацию: представляйте, какие плоды принесёт вам успешное выполнение задачи.

Мне присуща прокрастинация, я ее связываю с тем, что мне легче все делать под давлением дедлайнов, это дает дополнительную мотивацию.