Мне, как и большинству людей, присуща прокрастинация. Пять лет назад я посещала психолога по причинам, никак не связанным с прокрастинацией. В ходе этих сеансов мы пришли к выводу, что стремление сделать задание максимально хорошо и оригинально заставляет меня откладывать дела на потом.

Дело в том, что мне присуща нарциссическая акцентуация характера (это не болезнь, та или иная акцентуация присуща почти каждому человеку), такая особенность характеризуется перфекционизмом и боязнью внешней отрицательной оценки.

Соответственно, борьбу с прокрастинацией следует вести именно через причины, вызывающие её. Однако не стоит забывать и про вырабатывание привычки выполнять всё вовремя, не откладывать на потом и составлять планы работы.