

Вариативная самостоятельная работа 11

Интернет-ресурсы с рекомендациями по борьбе с прокрастинацией

№	Название	Ссылка	Описание
1	Как победить прокрастинацию	<u>Источник</u>	Выступление Тима Урбана с юмористическим разбором прокрастинации. Он объясняет, как работает мозг откладывающего дела человека и как с этим бороться.
2	Практическое руководство по борьбе с прокрастинацией	<u>Источник</u>	Подробный разбор прокрастинации с инфографикой и примерами. Автор объясняет, почему мы откладываем дела и как с этим справляться.
3	Курс «Learning How to Learn	<u>Источник</u>	Бесплатный курс от Калифорнийского университета, где разбираются техники обучения, борьбы с прокрастинацией и запоминания информации.
4	“Атомные привычки” - Джеймс Клир	<u>Источник</u>	Книга и материалы о формировании полезных привычек и избавлении от прокрастинации через маленькие, но регулярные действия.
5	Подкаст The Productivity Show	<u>Источник</u>	Эпизоды подкаста посвящены методам продуктивности, в том числе борьбе с прокрастинацией через планирование и психологические приёмы.
6	7 научно обоснованных способов остановить прокрастинацию	<u>Источник</u>	Статья предлагает 7 научно подтверждённых методов борьбы с прокрастинацией, основанных на психологических исследованиях и когнитивных стратегиях.
7	Прокрастинация и перфекционизм (статья на Psychology Today)	<u>Источник</u>	Глубокий анализ связи прокрастинации с перфекционизмом, страхом неудачи и другими психологическими факторами.