**ИСР 11.**

В школьные годы я редко когда позволяла себе прокрастинировать. Учеба в школе была очень интенсивная, и у меня порой не оставалось времени даже на собственные увлечения. Также у меня была сильная мотивация в виде мамы, которая часто контролировала мои оценки. К ЕГЭ я готовилась без отдыха – и именно это послужило моей дальнейшей прокрастинации. Я слишком часто позволяла себе отдыхать перед заданиями в ВУЗе, хоть и они продолжали крутиться у меня в голове даже в свободную минуту.

В дальнейшем из-за карантина я начала сталкиваться с беспокойством перед заданиями. В нашей группе хватало ребят, которые выполняли задания в 2-3 раза быстрее, а мне, чтобы вникнуть в материал, требовалось долгое время. Порой на сдачу одной дисциплины у меня уходили недели – но я брала своим упорством и желанием разобраться в теме. Скорее всего, я перфекционист, и это очень вредит мне в учебе. Если презентация – то красивая, если конспект – выделенный цветными маркерами и аккуратно написанный, если пример – то с доскональным решением. Однако после нахождения в изоляции мой круг общения значительно уменьшился. Я параллельно осваивала другую специальность, и свободного времени не оставалось совсем. И тут мои приступы прокрастинации начинали становиться сильнее. В команде с амбициозными одногруппниками я чувствовала себя совсем глупой и потерянной, и в конце концов любое задание по учебе начало сопровождаться приступами учебы и мыслями «я слишком долго трачу время», «я медленная» и т.д.. Так и появилась сильная прокрастинация перед заданиями в ВУЗ, которая до сих пор со мной и не оставляет меня ни на минуты.

Помимо этого, я люблю ставить себе невыполнимые цели. Я могу нацелиться освоить новую для себя сферу на месяц, выучить язык за неделю и что-то в таком духе. Как следствие – мне хочется делать все и сразу, так как мой список дел на день зачастую невыполним. Это ведет к плачевному исходу: за день я не успеваю ничего, общение с родственниками у меня расписано по минутам благодаря неграмотным попыткам внедрить тайм-менеджмент в свою жизнь. Выхожу я из прокрастинации только в тот момент, когда понимаю, что дальше лежать и смотреть в потолок некуда, да и бежать тоже.