1."Productivityist" (<https://productivityist.com/>) - Этот веб-сайт предлагает различные статьи, подкасты и ресурсы, связанные с повышением продуктивности и преодолением прокрастинации. Он также содержит практические рекомендации по улучшению организации, управлению временем и мотивации.

2."Focus@Will" (<https://www.focusatwill.com/>) - Это онлайн-сервис, предлагающий специально подобранную музыку, которая помогает улучшить концентрацию и снять отвлекающие факторы, способствуя повышению производительности и снижению прокрастинации.

3."Pomodoro Technique" (<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>) - Это методика управления временем, разработанная Франческо Чирилло, которая основана на использовании таймера и разделении работы на отрезки времени (обычно 25 минут работы и 5 минут перерыва). Этот подход может помочь в более эффективном использовании времени и борьбе с прокрастинацией.

4."Getting Things Done" (<https://gettingthingsdone.com/>) - Это система организации и управления делами, разработанная Дэвидом Алленом. Она предлагает подход к организации задач и проектов, который может помочь в улучшении продуктивности и снижении прокрастинации.

5."MindTools" (<https://www.mindtools.com/>) - Этот веб-сайт предлагает широкий спектр инструментов и ресурсов по личному и профессиональному развитию, включая статьи, тесты, шаблоны и руководства по управлению временем, организации, мотивации и другим навыкам, которые могут помочь преодолеть прокрастинацию.

6."RescueTime" (<https://www.rescuetime.com/>) - Это онлайн-сервис, который автоматически отслеживает вашу активность на компьютере или мобильном устройстве и предоставляет отчеты о том, как вы тратите свое время. Это может помочь осознать, на что вы тратите больше времени и выявить отвлекающие факторы, чтобы принять меры по улучшению продуктивности и борьбе с прокрастинацией.