

How to Overcome Procrastination

প্রথমে, নিজের **goals** পরিষ্কারভাবে নির্ধারণ করুন। একটি **specific plan** তৈরি করুন যেখানে আপনার কাজগুলো **prioritize** করা থাকবে। ছোট এবং **achievable steps** দিয়ে শুরু করুন, কারণ বড় কাজ **overwhelming** মনে হতে পারে।

Time blocking ব্যবহার করে আপনার কাজের জন্য নির্দিষ্ট সময় বরাদ্দ করুন। **Deadlines** সেট করুন, যা আপনাকে **accountable** রাখবে এবং কাজ শেষ করতে সাহায্য করবে। এছাড়া **Pomodoro technique** অনুসরণ করুন—২৫ মিনিট কাজ এবং ৫ মিনিট **break** নিয়ে এগিয়ে যান। এটি আপনার **focus** বাড়াবে।

Distractions থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন। **Social media, notifications** এবং অন্য অপ্রয়োজনীয় জিনিসগুলোকে **eliminate** করুন। নিজেকে **reward** দিন ছোট ছোট কাজ শেষ করার পর, কারণ এটি **motivation** বাড়াবে। আপনার **mindset** ইতিবাচক রাখুন এবং কাজ শুরু করার আগে নিজেকে **visualize** করুন সফলতার পথে।

Finally, নিজের **progress** নিয়মিত **review** করুন। যদি কখনও পিছিয়ে পড়েন, নিজেকে দোষারোপ না করে দ্রুত **restart** করুন। ধীরে ধীরে, আপনি **consistency** বজায় রেখে **procrastination** থেকে মুক্তি পেতে পারবেন এবং আপনার **productivity** বহুগুণে বাড়াবে।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Procrastination (Noun) /prəˌkræstɪˈneɪʃən/ বিলম্ব	Action, Efficiency	Procrastination delays your success. (প্রোক্রাস্টিনেশন ডিলেস ইয়োর সাকসেস।) বিলম্ব আপনার সাফল্যকে হত্যা করে।
Overcome (Verb) /ˌoʊvərˈkʌm/ অতিক্রম করা	Surrender, Fail	You can overcome procrastination with planning. (ইউ ক্যান ওভারকাম প্রোক্রাস্টিনেশন উইথ প্ল্যানিং।) আপনি পরিকল্পনার মাধ্যমে বিলম্বকে অতিক্রম করতে পারেন।
Goals (Noun) /ɡoʊlz/ লক্ষ্য	Aimlessness, Indifference	Setting clear goals makes work easier. (সেটিং ক্লিয়ার গোলস মেকস ওয়ার্ক ইজিয়ার।) পরিস্কার লক্ষ্য নির্ধারণ কাজকে সহজ করে তোলে।
Specific (Adjective) /spəˈsɪfɪk/ নির্দিষ্ট	General, Vague	Make a specific plan to beat procrastination. (মেক অ্যা স্পেসিফিক প্ল্যান টু বিট প্রোক্রাস্টিনেশন।) নির্দিষ্ট পরিকল্পনা তৈরি করুন বিলম্ব কাটিয়ে উঠতে।
Plan (Noun/Verb) /plæn/ পরিকল্পনা	Chaos, Disorganization	A good plan keeps you focused. (অ্যা গুড প্ল্যান কিপস ইউ ফোকাসড।) একটি ভালো পরিকল্পনা আপনাকে মনোযোগী রাখে।
Prioritize (Verb) /praɪˈɔːrətaɪz/ অগ্রাধিকার দেওয়া	Ignore, Neglect	Always prioritize tasks to avoid delay. (অলওয়েজ প্রায়োরিটাইজ টাস্কস টু অ্যাভয়েড ডিলে।) বিলম্ব এড়াতে সবসময় কাজের অগ্রাধিকার দিন।
Achievable (Adjective) /əˈtʃiːvəbl/ অর্জনযোগ্য	Unrealistic, Impossible	Start with achievable steps to stay motivated. (স্টার্ট উইথ অ্যাচিভেবল স্টেপস টু স্টে মোটিভেটেড।) অর্জনযোগ্য পদক্ষেপ দিয়ে শুরু করুন অনুপ্রাণিত থাকতে।
Steps (Noun) /steɪps/ পদক্ষেপ	Stagnation, Inactivity	Taking small steps reduces overwhelm. (টেকিং স্মল স্টেপস রিডিউসেস ওভারহেল্ম।) ছোট ছোট পদক্ষেপ নেওয়া অতিরিক্ত চাপ কমায়।

Overwhelming (Adjective) /ˌoʊvərˈwelɪŋ/ বিশাল	Manageable, Easy	Large tasks can feel overwhelming. (লার্জ টাস্কস ক্যান ফিল ওভারওয়েলিং।) বড় কাজ অনেক সময় বিশাল মনে হতে পারে।
Time blocking (Noun) /taɪm ˈblɒkɪŋ/ সময় বরাদ্দ	Unorganized time	Time blocking helps you stay focused. (টাইম ব্লকিং হেল্পস ইউ স্টে ফোকাসড।) সময় বরাদ্দ আপনাকে মনোযোগী থাকতে সাহায্য করে।
Deadlines (Noun) /ˈdɛdˌlaɪnz/ সময়সীমা	Delay, Infinity	Setting deadlines helps finish tasks. (সেটিং ডেডলাইন্স হেল্পস ফিনিশ টাস্কস।) সময়সীমা নির্ধারণ কাজ শেষ করতে সাহায্য করে।
Accountable (Adjective) /əˈkaʊntəbl/ দায়ী	Irresponsible, Unreliable	Staying accountable helps reduce delays. (স্টেয়িং অ্যাকাউন্টেবল হেল্পস রিডিউস ডিলে।) দায়িত্বশীল থাকা বিলম্ব কমাতে সাহায্য করে।
Pomodoro (Noun) /ˌpɒməˈdɔːrəʊ/ পোমোডোরো	—	The Pomodoro technique improves productivity. (দ্য পোমোডোরো টেকনিক ইমপ্রুভস প্রোডাক্টিভিটি।) পোমোডোরো পদ্ধতি উৎপাদনশীলতা বাড়ায়।
Break (Noun) /breɪk/ বিরতি	Continuation, Work	Short breaks refresh your mind. (শর্ট ব্রেকস রিফ্রেশ ইয়োর মাইন্ড।) ছোট বিরতি আপনার মনকে সতেজ করে।
Focus (Noun/Verb) /ˈfoʊkəs/ মনোযোগ	Distraction, Neglect	Focus on one task at a time. (ফোকাস অন ওয়ান টাস্ক অ্যাট অ্যা টাইম।) এক সময়ে একটি কাজের উপর মনোযোগ দিন।
Distractions (Noun) /dɪˈstrækjənz/ মনোযোগ বিভ্রাট	Concentration, Focus	Eliminate distractions for better productivity. (এলিমিনেট ডিসট্রাকশনস ফর বেটার প্রোডাক্টিভিটি।) বিভ্রান্তি দূর করুন উৎপাদনশীলতা বাড়ানোর জন্য।

Distractions (Noun) /di'strækʃənz/ মনোযোগ বিভ্রাট	Concentration, Focus	Eliminate distractions for better productivity. (এলিমিনেট ডিসট্রাকশনস ফর বেটার প্রোডাক্টিভিটি।) বিভ্রান্তি দূর করুন উৎপাদনশীলতা বাড়ানোর জন্য।
Social media (Noun) /soʊʃəl 'mi:diə/ সামাজিক মিডিয়া	—	Social media often causes delays. (সোশ্যাল মিডিয়া অফেন কজেস ডিলে।) সামাজিক মিডিয়া প্রায়ই বিলম্ব ঘটায়।
Notifications (Noun) /ˌnoʊtɪfɪ'keɪʃənz/ নোটিফিকেশন	Ignorance, Silence	Turn off notifications to stay focused. (টার্ন অফ নোটিফিকেশনস টু স্টে ফোকাসড।) মনোযোগী থাকতে নোটিফিকেশন বন্ধ করুন।
Eliminate (Verb) /ɪ'limineɪt/ দূর করা	Keep, Retain	Eliminate time-wasting habits. (এলিমিনেট টাইম-ওয়েস্টিং হ্যাবিটস।) সময় নষ্ট করার অভ্যাস দূর করুন।

