

Я думаю, что прокрастинация однозначно является частью моей жизни. По моему мнению, человек с наибольшей вероятностью будет откладывать задачу, если она неинтересная, не несет личной выгоды, очень трудная или недостаточно структурирована.

Иногда человек не умеет расставлять приоритеты или не определяет глобальные цели: для него нет разницы, чем сейчас заняться. Некоторые прокрастинируют из-за неуверенности, потому что не знают, как подступиться к намеченному делу, и боятся, что не справятся с ним. Это может быть как страх неудач, так и страх успеха — распространенная фобия, которая блокирует потенциальные достижения, ведь в привычном состоянии комфортно и спокойно.

Перфекционизм также бывает причиной прокрастинации — человек продолжает доводить до совершенства мельчайшие детали и готов нарушить сроки сдачи проекта, потому что тот недостаточно хорош.

Если вы подозреваете, что неэффективно тратите время, постарайтесь рассмотреть каждую отдельную ситуацию. Прокрастинация — это когда вы не работаете, но и не отдыхаете. Человек может суесться, листать ленту в соцсети и убивать время иными способами, лишь бы не браться за неизбежное выполнение задачи. В разной степени такое поведение присуще большинству людей и считается нормой. Но если прокрастинация занимает несколько часов в день и приводит к нарушению обещаний и срыву дедлайнов, пора бороться с этой привычкой.

Чтобы не оставлять дела на последний момент, нужно научиться составлять график. Обратное планирование — это один из методов создания расписания, но, в отличие от стандартных списков дел, в нем надо делать упор на позитив. То есть вместо совещаний, оплаты счетов и неприятных звонков

вы указываете в ежедневнике мероприятия, долгожданные встречи и дела, которые вам нравятся.

Обратное планирование помогает сконцентрироваться на позитивных перспективах и возвращает интерес к жизни. В этом расписании, наполненном интересными событиями, уже проще находить время для обязательных, но не самых приятных задач.