

Прокрастинация

Почему дисциплина нуждается в проработке?

ВИДЫ ЛЕНИ



Просто лень



Очень лень



Суперлень

Прокрастинация

- ▶ Прокрастинация – это состояние, при котором человек склонен откладывать важные или сложные дела на потом, испытывая при это чувство дискомфорта.

Прокрастинация бывает 3 видов:

- ▶ Когда мы замещаем дело ничегонеделанием;
- ▶ Когда мы замещаем дело менее важными вещами;
- ▶ Когда мы замещаем дело более важными вещами.

Прокрастинация и лень

Лень – не хочет, не
делает и не парится.

Прокрастинация – не
хочет, не делает,
парится



Прокрастинация и ОТДЫХ

Отдых – что-то (или
ничего) делает и
накапливает энергию.

Прокрастинация – что-
то (или ничего) делает и
тратит энерги.



Механизм прокрастинации

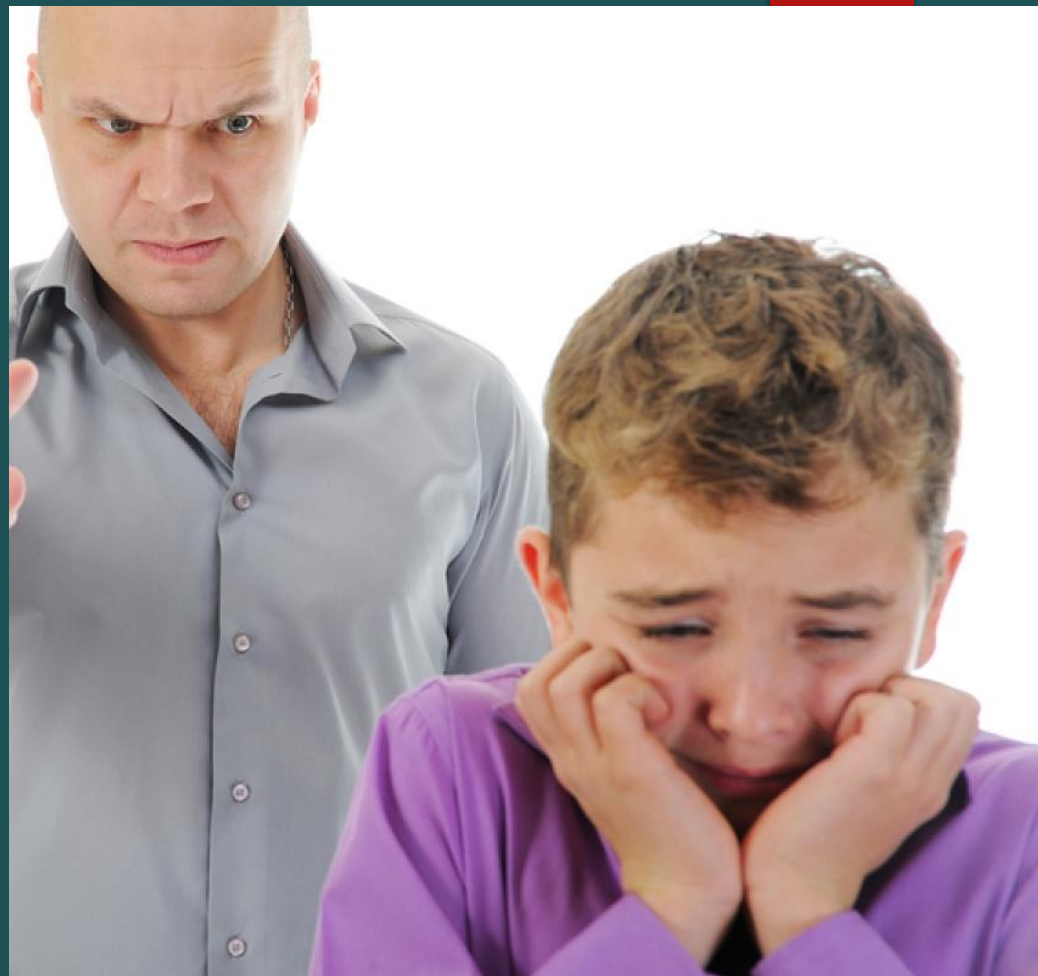
Мы испытываем психологическое давление из-за осознания дела важным. Это осознание делит нашу личность на 2 субличности:

1. личность, которая может, но не хочет – Ребенок,
2. и личность, которая контролирует и принуждает – Родитель.



Подход усиления Родителя:

- ▶ 1. Самые сложные и важные дела делать утром;
- ▶ 2. Подготовьте себя «физически» к выполнению;
- ▶ 3. Поставьте четкие ежедневные дедлайны. Даже самостоятельно поставленные дедлайны улучшают результаты на 40%.
- ▶ 4. Упростите цель и разбейте её на конкретные задачи.
- ▶ 5. Отвлекающие факторы надо проанализировать и минимизировать. Решите для себя нужен ли вам интернет?
- ▶ 6. Сформулируйте для себя образ успеха. Галочки в ToDo-листе, вознаграждение за выполнение задачи, награда за выполнение цели, расслабон.
- ▶ 7. Лучший отдых - Смена деятельности.



Подход понимания Ребенка.

- ▶ 1. Осознать, что вы играете непослушного ребенка. Понять его потребности и мотивацию; понять, что именно неприятно;
- ▶ 2. Простите себя за прокрастинацию.
- ▶ 3. Избавиться от перфекционизма;
- ▶ 4. Сесть и подумать, что случится, если работа не будет выполнена. Разрешите себя в мыслях перенести неприятные последствия.
- ▶ 5. Перестать давить на себя – понизить важность задачи;



Подход Взрослого:
Как получать от процесса удовольствие?:

- ▶ 1. Для прокрастинатора заняться делом – это как прыгнуть в холодный ручей. Первые 10 секунд болезненно, а потом даже приятно. Помогает отсчет: 5-4-3-2-1. 80% прокрастинаторов после такого ритуала через 5 минут входит в процесс и даже получает удовольствие от того, что получилось начать.
- ▶ 2. Отмечать и вознаграждать себя за успех;
- ▶ 3. Организовать работу, чтобы её было приятно выполнять;
- ▶ 4. Отдых с перерывами на дела



Методика «поедания слона»

**Боевой
СЛОН**
большая
задача

Задачу
(слона)
делим на
бифштексы
и поедаем.

Сроки
с: _____
по: _____

Результат: _____

aktivnik.ru

Как съесть мамонта?



Как есть лягушек?



Как съестъ единорога?



Лучшее средство от прокрастинации - это планирование!

Правило 6 "П":
Предварительное
планирование
предостерегает от
предельного плохого
претворения в жизнь.

Матрица Эйзенхауэра

