

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

НА ЛАТЫНИ
CRASTINUS
ЗАВТРАШНИЙ

ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ И РЕШЕНИЙ
ЛЮБОЙ ВАЖНОСТИ НА НЕОПРЕДЕЛЁННЫЙ
СРОК...



- ПОСТОЯННАЯ
ОТСРОЧКА
- БЕСПОЛЕЗНОСТЬ
- КОНТРПРОДУКТИВНОСТЬ



МЕХАНИЗМ ПРОКРАСТИНАЦИИ

НАДО
СДЕЛАТЬ !

ВРЕМЕННОЕ
СНИЖЕНИЕ
ДИСКОМФОРТА

АВТОМАТИЧЕСКИЕ
МЫСЛИ
АКТИВАЦИЯ
ПРАВИЛ

ОТВЛЕЧЕНИЕ

НЕГАТИВНЫЕ
ЭМОЦИИ
ЧУВСТВО
ДИСКОМФОРТА

ЖЕЛАНИЕ
ИЗБЕЖАТЬ
ДИСКОМФОРТА

короткий путь



КАК
РАЗОРВАТЬ
— ЭТОТ —
ЦИКЛ
[СПОЙЛЕР]

ДОГОВОРИТЬСЯ
ПЕРЕХИТРИТЬ
ПРОДАТЬ

7 ОБЫЧНЫХ ПРИЧИН ПРОКРАСТИНАЦИИ

и 1 МЕГА ПРИЧИНА

1 НИЗКАЯ МОТИВАЦИЯ



ИСТОЩЕНИЕ

и
УСТАЛОСТЬ



2 СТРАХ НЕУДАЧИ



3

С ЧЕГО
НАЧАТЬ



4 СТРАХ УСПЕХА



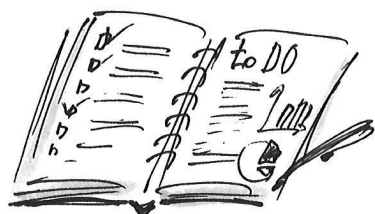
5 ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

БУДЬ ЦЕЗАРЕМ,
ИЛИ БУДЬ
НИКЕМ!

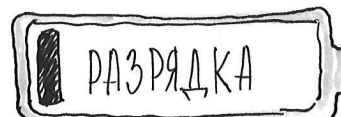
6 ПОТРЕБНОСТЬ В СВЕРХСТИМУЛЯЦИИ



7 НЕУМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ



СОН + ЕДА + O₂ +
ДВИЖЕНИЕ + ЗДОРОВЬЕ



ПРОКРАСТИНАЦИЯ
ВНУТРЕННЯЯ КРИТИКА



ВНЕШНИЕ И
ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

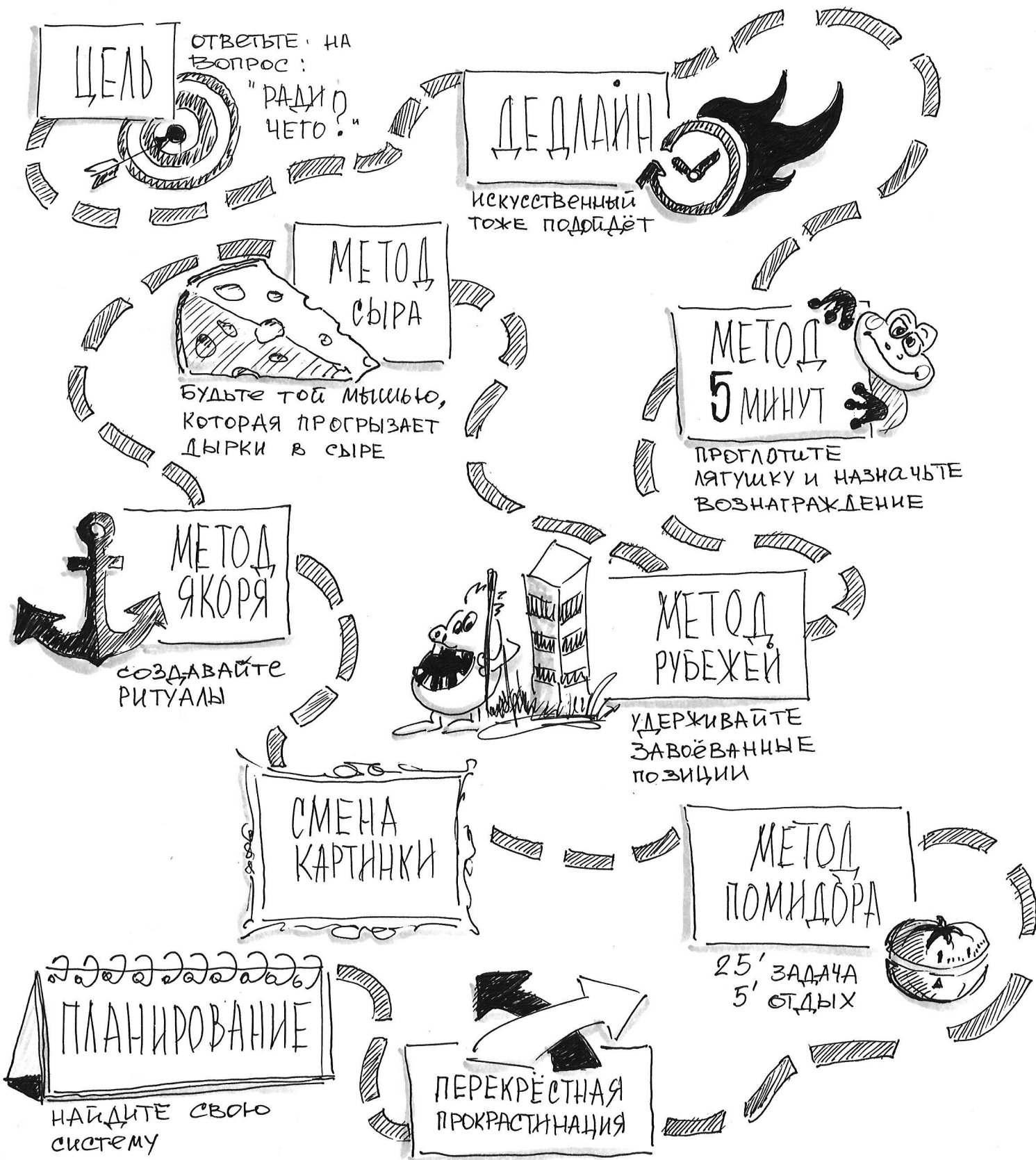


ВХОД В ЗОНУ
РАЗВИТИЯ

40 ИНСТРУМЕНТОВ

КУРС ПОЛИНЫ ТУР — @LEARNPSY

ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ



ПРАВИЛА ВНЕДРЕНИЯ ПРИВЫЧЕК

@LEARNpsy

ОДНА

= ПРИВЫЧКА =
ЗА РАЗ

В СООТВЕТСТВИИ
С ЦЕЛЯМИ И
ЦЕННОСТЯМИ

Зачем мне
это надо?



ВОЗМУТИТЕЛЬНО
ПРОСТАЯ В
РЕАЛИЗАЦИИ

СОЗДАЁМ
УСЛОВИЯ

ВСТРОЕННАЯ
В КОНТЕКСТ

ЧТО, ГДЕ, КОГДА

Элементарно,
Ватсон!



✓ ПОЛЕЗНОЕ -
ПРИЯТНО И ЛЕГКО

✗ ВРЕДНОЕ -
ТРУДНО И
НЕДОСТУПНО



ТРИГГЕР

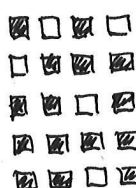
ДЕЙСТВИЕ

НАГРАДА



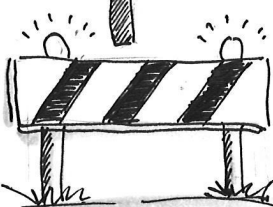
ВОЗНАГРАЖДАЕМ

ТРЕКЕР
ПРИВЫЧЕК



ДЕЛАЕМ
ПРОГРЕСС
НАГЛЯДНЫМ

ПРИВЯЗЫВАЕМ
К УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ
ПРИВЫЧКЕ



УЧИТЫВАЕМ, ЧТО
ПРЕПЯТСТВИЯ
НЕИЗБЕЖНО
БУДУТ

ФОРМИРУЕМ
= ГРУППУ =
ПОДДЕРЖКИ



МОЛОДЦЫ!

ПОВТОРЯЕМ
= ДО =
ЗАКРЕПЛЕНИЯ

