

# **Прокрастинация. Чего я хочу, когда ничего не хочу делать?**

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 06/04/2018

Ведущая — Полина Березюк

# Доброе утро!



# Фрирайтинг

## Мои жизненные успехи

### Правила:

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

# Прокрастинация

- Какие дела вы чаще всего откладываете?
- Что вы чувствуете при этом?
- Есть ли взаимосвязь отношения к работе/типу задач и самочувствием, общим состоянием и настроением?
- Последствия прокрастинации (ваши примеры).

# Что же это на самом деле?

- Отсутствие мотивации?
- Отсутствие ресурса?



# Что же с этим делать?

- Если бы у меня не было никаких препятствий, я бы тогда занималась...
- Что мне помогает выбираться из состояния усталости и тотального «ничего не хочу делать»? Перечислите свои проверенные способы отдыха, переключения, помощи.
- Пишите себе «Разрешительные записки»!

# 30 жизней

Если впереди целых тридцать жизней, кем бы вы хотели в них быть? Чем заниматься? Как выглядеть? Фантазируйте смело, примеряйте эти жизни, как новые одежды. Вдруг уже сегодня одна из них сядет как влитая?

# Пять вопросов

Выберите область жизни или дело, которое вас беспокоит, является проблемой, нуждающейся в решении.

1. Что вы уже делали, чтобы решить проблему (неважно, сработало оно или нет)?
2. Чему вы научились? Как вы сейчас понимаете проблему и возможные пути ее решения?
3. Если принять во внимание, чему вы научились, — чем вы сейчас довольны?
4. Если принять во внимание, чему вы научились, — что вас сейчас беспокоит?
5. Прочитайте, сделайте выводы и ответьте на вопрос: какое простое действие я могу совершить, чтобы укрепить движение в сторону решения?



# Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать то, что узнала?

**Огромное спасибо!**

**С чем уходите? Что самого  
ценного было сегодня  
для вас?**

**До новых встреч!**