**Ako na prokrastináciu**

TRÉNING Andrei Závodskej

Ku knihe Stratení v živote a v strachu

Pracovné listy

**Odkladáš veci, ktoré máš urobiť?**

1. Napíš si zoznam vecí, ktoré musíš urobiť. Alebo o ktorých vieš, že ti pomôžu posunúť sa dopredu k tvojmu cieľu.
2. Očísľuj si ich podľa dôležitosti. Urči si jednu vec z nich, ktorá ti v tejto chvíli môže najviac pomôcť. Aj ak sa ti do nej vôbec nechce.
3. Ak si potrebuješ osvojiť nové návyky, tak začni v menšom. Urči si max 2-3 – ale pokojne stačí aj jeden. Urči si nejaký denný cieľ, ktorý sa týka toho návyku. Nepreháňaj to na začiatok. Potrebuješ si dať reálny a nie príliš vysoký cieľ, aby ťa to neodradilo.