

## Мій план перемоги над прокрастинацією

### 1. Теоретична розминка: Чому ми відкладаємо справи? Заповни пропуск:

Прокрастинація — це не лінощі, а хитрий захисний механізм \_\_\_\_\_ від страху помилки, невпевненості у власних силах та перфекціонізму.

### 2. Словник хакера: Впиши назву техніки боротьби з прокрастинацією

- Розпочни свій день або виконання домашки з найважчого чи найнеприємнішого завдання, не відкладаючи його на потім:  
\_\_\_\_\_
- Не намагайся зробити величезний проект за раз. Прогризай "дірочки": просто відкрий зошит і попрацюй лише 5 хвилин:  
\_\_\_\_\_
- Заведи таймер: 25 хвилин сфокусованої роботи без відволікань, а потім 5 хвилин відпочинку (випити води, розім'ятися):  
\_\_\_\_\_

### 3. Мої особисті тригери Чому найчастіше ти відкладаєш виконання домашнього завдання? (Познач галочкою своє):

Завдання здається мені занадто великим і страшним.

Я боюся зробити помилку або отримати погану оцінку.

Я хочу зробити все ідеально, тому довго не можу почати (перфекціонізм).

Я обираю «швидкі задоволення» (соцмережі, ігри), які дають миттєву радість.

Я просто занадто втомлююся після школи.