Как перестать прокрастинировать*

Это поможет настроиться!

- Убрать со стола все лишнее.
- Предварительно проветрить помещение.
- Организовать достаточно света.
- Поставить часы в зоне видимости.
- Обеспечить отсутствие шумов, музыки и т.п. Если музыка помогает сосредоточиться, тогда подобрать музыку без слов или слушать ее в перерывах.
- Поставить вокруг в рамочках или развесить над столом «символ успешности», жизненные цели и другие мотивирующие вещи.

Как помочь себе снять усталость и почувствовать себя лучше?

- Прикрыть глаза, сосредоточиться на своем дыхании, наблюдать за ним 10 минут, ни о чем не думая.
- Сделать разминку, йогу, зарядку.
- Поколотить грушу или подушку.
- Потанцевать.
- Послушать музыку.
- Выйти прогуляться.
- Поговорить с друзьями или родителями о том, что тревожит.
- Вспомнить о своих достижениях или о чем-то приятном, кто произошло с тобой недавно.
- Проветрить помещение.
- Принять душ или умыться.
- Выпить воды.
- Поспать часок.
- Придумать какое-то приятное поощрение после тяжелой работы, побаловать себя за успех.

Нет ничего более приятного чем гордость, удовлетворения от того, что ты все успел и сделал это хорошо. Хочешь постоянно испытывать такое чувство и одобрение от окружающих? Тогда вперед к новым результатам!

Если ты тебе станет невыносимо трудно, и тебе покажется, что ты не справляешься с учебными и жизненными задачами и нужно просто выговориться, то ты всегда можешь позвонить на Детский телефон доверия по номеру **8 800 2000 122**

Детский телефон доверия – твое спокойствие – наш приоритет.

*Прокрастинация (от лат. pro — вместо, впереди + crastinus — завтрашний) – это **склонность человека к постоянному откладыванию важных дел «на потом»**.

*https://telefon-doveria.ru/kak-perestat-prokrastinirovat/