**ПРОКРАСТИНАЦИЯ \_ Часть 1**  
.  
Что же это за фрукт такой и с чем его едят? 🤔  
.  
Про простому - откладывание дел на потом 📅  
Человек, который подвластен такому "увлечению" ошибочно полагает, что следует правильным путём. Вынуждена вас огорчить, это совсем не так.  
Давайте немного порассуждаем 🕵‍♀  
.  
У вас есть дело, которое точно должно быть сделано через 3 дня.   
Какие первые мысли в голове? - "Ну, не сегодня же", "Ещё успею", "Сделаю завтра" и т.п.   
После этих "ленивых" мыслей вы успокаиваетесь и занимаетесь чем-то приятным, вам хорошо. На следующий день или за пару часов до окончания срока выполнения задания вы всё же начинаете заставлять себя приступить к нему и дальше есть 2 пути развития:  
1. Вы понимаете, что дело сложнее, чем вы предполагали и выполнить его будет не так просто и нужно очень выложиться чтобы успеть в срок;  
2. Вы понимаете, что задание проще, чем вы думали и справляетесь с ним в 10 раз быстрее, чем планировали.  
.  
Теперь что касается эмоционально-психологических составляющих:  
В 1 случае - спокойствие > паника, стресс > спокойствие;  
А во 2 - спокойствие > радость > спокойствие.  
.  
Но 2 пункт встречается намного реже, чем 1. Отсюда следует, что чаще всего Синдром Прокрастинации, кажущийся вам "хорошим и добрым приятелем", оказывается лучшим другом лени и стресса и вызывает негативные эмоции и треплет нервишки.   
.  
Задумайся, а это того стоит? 🤔