**Как перестать быть прокрастинатором?**

Прокрастинация – это склонность к постоянному откладываю важных дел. Многие учёные называют данный недуг, главной проблемой общества 21 века. Для многих людей, синдром «выполню, пожалуй, завтра» становится стилем их жизни. Для них становится нормой опаздывать со сдачей проектов по работе или учёбе, откладывать на потом бытовые дела, посидеть в социальной сети, вместо того, чтобы заняться чем-то более важным. Как же всё-таки перестать заниматься пустотой тратой времени и достичь высокий уровень самодисциплины? Данная статья даст несколько действенных советов человеку, что не может никак пересилить себя и сесть за работу. Чтобы вылечиться от этого недуга, он должен:

**1.** Распределить все свой дела по степени их важности. Начать с наиболее срочных, а необязательные и менее важные вещи отложить на вечер.

**2.** Не бояться ошибаться. Стоит помнить, что для достижения успеха нужно проходить через путь проб и ошибок, так как после них человек становится лучше и добивается желаемой цели.

**3.** Перед выполнением работы, подальше убрать мобильный телефон и в нём выключить звук, выйти из социальных сетей, прекратить просмотр смешных видео на знаменитом видео хостинге, выключить любимую музыку, попросить родных не отвлекать от дел и полностью погрузиться в работу ни на что, не отвлекаясь.

**4.** Разбивать большую задачу на маленькие. Таким образом, на маленькие части большого целого потребуется меньше времени и усилий.

**5.** Стоит быть уверенным в себе и верить в успех, но при этом трезво смотреть на ситуацию.

**6.** Попытаться сделать интересной и увлекательной свою работу.

**7.** Поддерживать чистоту на своём рабочем месте. Сортировать все свои документы по папкам.

**8.** Создать график работы, чтобы можно было придерживаться его и не отвлекаться на другие дела.

**9.** За выполненное задание не забывать поощрять себя (едой, прослушиванием музыкой или другим любимым делом).

**10.** Найти себе сэнсэя. Он будет помогать придерживаться графика.

**11.** Поставить таймер на 25 минут и во время него выполнять работу. Далее, сделать 5-минутный перерыв, а затем вернуться к своим делам. И так сделать 4 раза.

**12.** Поставить саму себе дедлайн. В случае невыполнения задания в срок, ему следует наказать себя.

**13.** Перестать быть перфекционистом и понять, что ничего идеального не бывает.

**14.** Понять, нравится ли ему его род деятельности. Возможно, ему стоит поменять свою профессию?

**15.** Понимать, что он «никому не должен», «не обязан». Он выполняет свою работу, потому что ему это нравится и это доставляет массу положительных эмоции.

**16.** Рассказать о своей цели близкому человеку, который сможет его вдохновить и замотивировать на выполнение работы.

**17.** Понять, почему он должны выполнить именно эту работу, какую выгоду получит с её выполнения и чем же она полезна для него.

**18.** Расписать свои планы и целы, которых хочет достичь.

**19.** Попробовать способ «5 секунд». Когда в голове возникает мысль о каком-либо действии – начать это делать по истечению отсчёта в 5 секунд.

**20.** Сам осознать, что является прокрастинатором и иметь желание избавиться от неё. Главное стремление!

Данные советы должны помочь людям, которые хотят изменить свою жизнь и перестать прокрастинировать.