

«Лист антипрокрастинации: упражнение, которое поможет не откладывать дела на потом»

Инструкция

1. Разделите лист на шесть колонок: «Дата», «Задача», «Предполагаемая сложность», «Предполагаемое удовольствие», «Реальная сложность», «Реальное удовольствие».
2. В первой колонке («Дата») укажите дату. Во второй («Задача») — запишите задачу, которой никак не можете заняться. Если задача сложная и долгая, можно разбить ее на 15-минутные этапы.
3. Третья и четвертая колонка («Предполагаемая сложность» и «Предполагаемое удовольствие») — для ваших прогнозов. В них оцените по шкале от 0 до 100%, насколько трудно, как вам кажется, будет выполнить эту задачу и сколько удовольствия принесет вам ее выполнение.
4. Выполните задачу. Потом заполните две последние колонки («Реальная сложность» и «Реальное удовольствие»), оценив от 0 до 100%, насколько на самом деле было сложно и интересно/приятно этим заниматься.

Дата	Занятие (разделите каждую задачу на несколько небольших этапов)	Предполагаемая трудность (0-100%)	Предполагаемое удовольствие (0-100%)	Реальная трудность (0-100%)	Реальное удовольствие (0-100%)
<i>Пример:</i>					
11.11	1. Набросать план мероприятия	90	10	30	50
	2. Написать черновик	90	10	20	50
	3. Обсудить с коллегами, внести поправки	75	10	10	60
	4. Напечатать чистовик	45	5	0	95