

Прокрастинация: как вернуться к делам?

Автор:

28.09.2013 07:55 -

О прокрастинации сегодня много говорят и пишут – как о причинах, ее вызывающих, так и о самом главном – как перестать откладывать дела на потом и вернуться «в поток». Рассмотрим основные способы с этим «злом».

Любое важное дело начинайте с отдыха

Чтобы приступить к решению важных творческих задач, нужна свежая голова. Только в этом случае идеи будут активно генерироваться, и вы успешно справитесь со своей работой. Поэтому перед выполнением важных дел, нужно, во-первых, как следует выспаться, а не зависать до ночи, пересматривая классику фильмов ужасов.

Если срочную задачу поставили перед вами в середине дня, найдите возможность прогуляться. Сходите в обед в ближайший парк. В ходе исследования учеными было доказано, что люди на 50% эффективнее генерируют мысли после пребывания на природе. Используйте это открытие для организации своей работы. Часовая или хотя бы получасовая прогулка может запустить механизм креатива, и с прокрастинацией будет покончено.

Другие подходящие варианты – поболтать с подругами на темы, не связанные с работой. И, конечно, один из самых удачных вариантов – это фитнес. Во время занятий спортом мозги отключаются, а после занятия вы выходите физически измотанными, но психологически отдохнувшими и готовыми на новые подвиги.

В последнее время [рестораны Уфы](#) стали пользоваться еще большей популярностью среди туристов и гостей города. Обширное меню и гостеприимный прием сказывается в благополучную сторону.

Худший вариант ожидания вдохновения - это в кресле перед компьютером. Хотя если вы читаете ЖЖ какого-нибудь креативного трудоголика (например, Яны Франк), то может случиться, что вся прокрастинация улетучится при чтении того, как бережно Яна относится к своему времени, как она считает и пересчитывает трудозатраты, минуты и часы, и какие прекрасные картины и вещи благодаря такому подходу у нее получаются.

Спросите музу

Допустим, у вас на повестке дня 2-3 важных дела из разных областей жизни. Например, сделать рекламный макет, убрать на кухне и написать сочинение «Моя карьера» к уроку английского языка. Составляя план, вы собирались начать с рекламного макета, затем позаниматься языком, а уже потом добраться до кухни. Прислушайтесь к себе. Возможно, ваш организм требует другого распорядка.

Например, хочет начать с кухни. Возможно, с точки зрения продуктивности – это не лучший вариант. Но может так случиться, что именно бардак на кухне так сильно вас раздражает, что вы не можете сконцентрироваться ни на работе, ни на учебе. Как заходите за очередной чашкой чая, так и видите грязную, всю залитую вчера борщом плиту. В таком случае, конечно, целесообразно начать с кухни. Ни для кого не секрет, что, наводя порядок в физическом мире, человек успокаивается, и в мире ментальном все само собой раскладывается по нужным полочкам. Возможно, глядя на чистую кухню, вы совершенно спокойно сядете за макет или английский.

Или другой вариант – быть может, начать вам хочется с учебы, потому что с английским языком связаны головокружительные планы провести один из летних месяцев с друзьями в Белфасте. Такое занятие чисто психологически успокоит вас, и потом уже не потребуется себя уговаривать ни делать макет, ни приводить в порядок кухню. Все пойдет как по маслу.