

ЭЙ, СТУДЕНТ!

(Начинающий, продолжающий и завершающий обучение)

Если ты постоянно проигрываешь в борьбе с ленью, присоединяйся к нашему Движению «Стоп, лень!»

Лень – дама сложносочиненная. Можно устать физически, и тогда она (лень) – не враг. Но иногда мы ленимся без причины и проваливаемся в духовную прокрастинацию (или откладывание на потом).

Когда мы сидим в компьютерных сетях, смотрим бесконечные сериалы, болтаем по телефону, едим, жуем и перекусываем (когда не голодны), бесцельно слоняемся, мы п р о к р а с т и н и р у е м, а значит призываем чувство беспомощности и ничегонеделания.

ОТКАЖИСЬ ОТ «ПОТОМ»!

П- поиск виноватых, перекладывание ответственности

О- ожидание чего-то, ведущего к разочарованию

Т-трусость (телиться, жалеть себя, «трясти небеса»)

О – откладывание важных решений, обещания из вчера

М – метание и хаос в приближении магистральной цели

Приручить свою лень – это покруче, чем приручить тигра. С чего начать? – С анализа ситуации:

1. S – Сильные стороны (мои)

W – Слабые стороны (мои)

O – Мои возможности, ресурсы

T – Мои ограничения

2. Затем составь конкретный план, с конкретными датами и планируемым результатом

3. Предумотри бонусы за выполнение и санкции за срыв.

УДАЧИ!

Модератор общефакультетского
Движения «Стоп, лень»!
Психолог Поздеева Т.Ю. (кааб. 403)

ЭЙ, СТУДЕНТ!

(Начинающий, продолжающий и завершающий обучение)

Если ты постоянно проигрываешь в борьбе с ленью, присоединяйся к нашему Движению «Стоп, лень!»

Лень – дама сложносочиненная. Можно устать физически, и тогда она (лень) – не враг. Но иногда мы ленимся без причины и проваливаемся в духовную прокрастинацию (или откладывание на потом).

Когда мы сидим в компьютерных сетях, смотрим бесконечные сериалы, болтаем по телефону, едим, жуем и перекусываем (когда не голодны), бесцельно слоняемся, мы п р о к р а с т и н и р у е м, а значит призываем чувство беспомощности и ничегонеделания.

ОТКАЖИСЬ ОТ «ПОТОМ»!

П- поиск виноватых, перекладывание ответственности

О- ожидание чего-то, ведущего к разочарованию

Т-трусость (телиться, жалеть себя, «трясти небеса»)

О – откладывание важных решений, обещания из вчера

М – метание и хаос в приближении магистральной цели

Приручить свою лень – это покруче, чем приручить тигра. С чего начать? – С анализа ситуации:

1. S – Сильные стороны (мои)

W – Слабые стороны (мои)

O – Мои возможности, ресурсы

T – Мои ограничения

2. Затем составь конкретный план, с конкретными датами и планируемым результатом

3. Предумотри бонусы за выполнение и санкции за срыв.

УДАЧИ!

Модератор общефакультетского
Движения «Стоп, лень»!
Психолог Поздеева Т.Ю. (кааб. 403)