Lõpeta edasilükkamine

1. Mida sa edasi lükkad?

Kirjuta üles kõik tegevused või ülesanded, mida sa edasi lükkad.

2. Miks sa seda edasi lükkad?

Mõtle, miks sa neid tegevusi edasi lükkad. Kirjuta üles kõik põhjused, mis sulle pähe tulevad. Kas sa kardad ebaõnnestumist? Kas ülesanne tundub liiga keeruline või igav? Kas sa tunned, et sul ei ole piisavalt aega või ressursse? …

3. Millised on edasilükkamise tagajärjed?

Kirjuta üles, mis juhtub kui neid asju edasi lükkad. Näiteks: stress, halvad tulemused, võimalustest ilma jäämine jne. Kuidas sa ennast tunned kui asju edasi lükkad?

4. Mida sa saad teha, et lõpetada edasilükkamine?

Mõtle läbi ja kirjelda samme, mida sa saad ette võtta, et edasilükkamist lõpetada. Näiteks: väikeste ülesannete kaupa tegutsemine, tähtaegade seadmine, vastutuspartneri leidmine, segajatega time tuleb jne

5. Tegevuskava

Kirjuta üles konkreetne tegevuskava, kuidas sa kavatsed ülesande lõpule viia. Pane kirja kõik vajalikud sammud, ajakava ja ressursid, mida vajad.

Kuidas sa end tunned kui oled need ülesanded ära teinud?