** Průvodce pedagoga vnitřním klidem / léto 2024**

**7/ PROKRASTINACE**

**Pracovní sešit**

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat do FB skupiny, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení při prokrastinaci či plánování.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.

****1/ Sepište činnosti, které jste dnes dělali.

Které z nich byly opravdu důležité?

2/ Často něco odkládáte?

Proč?

Co vás brzdí v tom úkol udělat?

****3/ Plánujete si každý den?

4/ Naplánujte si zítřek.

Co je opravdu nutné udělat?

Co ještě počká?

Co můžete vypustit nebo delegovat?