

STOP PROCRASTINĂRII

I. Fabrica de gânduri

Care sunt gândurile pe care le am în mod repetat când aleg să procrastinez?

II. Simptome fizice ale stresului în corp Având următorul contur al unui corp la îndemână, colorează în interiorul lui STRESUL din corpul tău?

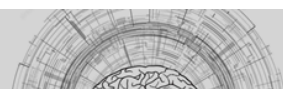
- unde anume se regăsește?
- ce culoare are?
- ce formă și mărime are?
- îți poți asocia și un miros?

III. Pași către schimbare

- Cum pot să transform acest lucru?
- Îmi sunt îndeplinite toate nevoile de bază?
- Ce pot face pentru mine? (poate fi spațiul în care lucrez, condițiile, oamenii)-Am nevoie de ajutor? De la cine?

IV. De completat Ce îți trece prima dată prin minte când vezi aceste propoziții? Scrie primele 4-6 variante care apar.

1. Dacă nu aș procrastina, aș fi/aș face...
2. Cum s-ar schimba viața mea dacă nu aș procrastina? Ce aș face diferit?
3. Care sunt lucrurile care s-ar întâmpla în viața mea când nu o să mai procrastinez? Care este realitatea cu care mă voi confrunța? Apar situații ori persoane pe care nu știu să le gestionez?



STOP PROCRASTINĂRII

