Жизнь современного человека протекает в стремительном ритме и включает в себя выполнение множества обязанностей, заданий, дел; реализацию планов; принятие решений и пр. Однако зачастую все выше перечисленное человек откладывает «на потом». Данный феномен получил название «прокрастинация»

**Как бороться с прокрастинацией?**

Какого-то определённого рецепта, гарантирующего избавление от прокрастинации, не существует. Однако существует целый ряд методик, позволяющих в большей или меньшей степени снизить уровень прокрастинации и, таким образом, повысить реальную отдачу от труда, что влечёт за собой повышение удовлетворённости от жизни и избавление от стресса.

***Одна из таких методик – матрица Эйзенхауера.***

Матрица представляет собой четыре квадрата, которые образуются при пересечении осей «СРОЧНО – НЕ ОЧЕНЬ СРОЧНО» по горизонтали и «ВАЖНО – НЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО» по вертикали. Этот рисунок нанесите на лист бумаги и распределите в его ячейках текущие дела в соответствии со степенью их значимости.

При этом к ВАЖНЫМ и СРОЧНЫМ вопросам следует отнести те проблемы, которые не терпят отлагательства. Без их решения дальнейшие шаги будут уже бесполезными. Например, срочный звонок постоянному клиенту, перенос встречи на другое время.

ВАЖНЫЕ И НЕСРОЧНЫЕ – это те дела, которые станут глобальными уже в ближайшем будущем: планировка нового проекта, проведение совещания.

Проблемы СРОЧНЫЕ, НО НЕ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ – это те, которые не приближают вас к цели. Решить их нужно, но это не повлияет на ваш рабочий график. К ним можно отнести поздравления коллег с днём рождения, прием неожиданных гостей и так далее.

Что касается НЕВАЖНЫХ И НЕ СРОЧНЫХ дел, то эта категория самая вместительная. Сюда можно отнести всё, что является пустяком, но одновременно безумно интересным и желанным: просмотр сериала, компьютерную игру, болтовню с подругой по телефону.

Если вы организуете работу в соответствии с матрицей, то вами будет успешно побеждена прокрастинация: что это такое, вы забудете. Помните, что жизнь у вас одна. И тратить время на ненужные вещи – роскошь и глупость.

