



Как справиться с прокрастинацией



Понять, что это нормально



Мотивировать себя



Убрать лишнее



Разбивать работу на короткие интервалы



Разрешить себе отдыхать



Просто сделать это

Автор: Вячеслав Щербаков, психолог, тренер-игротехник Центра толерантности Еврейского музея

Подробнее на вебинаре

[«Как справиться с прокрастинацией?»](#)

