

Metóda 5P

1P) plánovanie poslednej minúty

Plánovanie poslednej minúty znamená posunúť si cieľ na oveľa skorší termín, než je tvoj reálny „deadline“. Skrát' si čas na splnenie úlohy zo začiatku o štvrtinu, po nejakej dobe o tretinu, neskôr o polovicu, až kým si časom neuvedomíš pozitívnu silu porekadla: „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra.“

2P) potrebné a zbytočné aktivity

Dôležité je identifikovať, čomu venujeme svoj čas, a ktoré z aktivít sú naozaj produktívne. Rebríček našich úloh by mal teda vyzeráť tak, že na vrchole budú tie, ktoré sú potrebné a v závere sa budú nachádzať tie, ktoré sú „zbytočné“ – postupne sa ich zbavujeme.

3P) priority - povinnosti

„Urobte najdôležitejšie veci ako prvé. Ak sú hotové, môžete sa začať venovať menej dôležitým povinnostiam, ktoré sú teraz na prvej priečke.“

4P) produktivita

Každú úlohu, aj keď je nudná alebo nezáživná dokonči. Iba tak ostaneš produktívnym a neskĺzneš do prokrastinácie – odkladanie začatých úloh na inokedy.

5P) perfekcionizmus je iba mýtus

Nič nie je dokonalé. Ak sa Ti stane, že tvoja úloha je na prvý krát vykonaná zle, ber to ako príležitosť. Najlepšie sa učíme na svojich chybách.