

Poradenské centrum Ball State University poskytuje tyto základní rady:

- Nauč se využívat svůj čas efektivně.
- Identifikuj část dne, kdy pracuješ nejefektivněji.
- Spoléhej se na své pocity a nauč se předpovídat důsledky svého chování.
- Vytvoř si svůj systém odměn.
- Vybírej si úkoly podle vlastních možností.
- Vytvoř si umělé konečné termíny pro vlastní kontrolu.
- Pokud nedokážeš své liknavé chování zvládnout sám, navštiv poradenské centrum.

Poradenské centrum California Polytechnic State University na svých stránkách uvádí další možný způsob jak s prokrastinací bojovat:

- Vzpomeň si na nedávný případ svého odkládání a napiš si jej na papír.
- Vymysli a napiš co nejvíce možných důvodů svého jednání.
- Do vedlejšího sloupce napiš ke každému důvodu odpovídající a přesvědčivý argument proti odkladu. Jsi-li schopen zdárně argumentovat, budeš schopen také začít pracovat na úkolu.
- Úkol udělej ve své mysli malým a jednoduchým: „Napsal/a jsem spoustu výborných prací. Tato je jen jedna z mnoha dalších.“
- Udělej alespoň malou část úkolu: „Dnes si seženu potřebnou literaturu pro vypracování písemné práce a zběžně si knihy prohlédnu. Zítra začnu číst první kapitolu.“
- Vyzkoušej tzv. pětiminutový plán. Pracuj na úkolu 5 minut, poté si dej pauzu nebo pracuj na něčem jiném. Za chvíli se k úkolu vrať. Po několika opakováních Tě možná úkol zaujme a budeš se mu věnovat déle.
- Oznam své plány dokončit úkol: „Řekl/a jsem spolužákům a rodičům, že dnes večer úkol dokončím.“
- Tvoji přátelé a spolužáci mohou být pozitivním příkladem. Pokud nemají podobný problém s odkládáním, jdi s nimi např. do studovny a pracuj tam na svém úkolu.

- Změň své pracovní prostředí. Najdi si místo s minimem rušivých elementů, které by mohly odvádět Tvoji pozornost. Můžeš např. odstranit z pracovní plochy počítač, či vyzkoušet studium ve studovně.
- Naplánuj si dopředu práci i odpočinek na další den.
- Očekávej, že se ve Tvých plánech může objevit překážka. Nenechej se odradit a začni pracovat znovu.

Poradenské centrum Berkley poskytuje na svých stránkách sedmidenní plán k překonání prokrastinace:

- Pondělí - udělej svůj úkol smysluplným. Pokud odkládáš úkol, najdi si chvilku čas a napiš seznam přínosů splnění úkolu. Podívej se na úkol z perspektivy svých dlouhodobých studijních cílů a záměrů. Na další seznam napiš na jednu stranu důvody vyhýbání se úkolu a na opačnou stranu důvody proč úkol plnit. Nezapomeň si slíbit odměnu za splnění úkolu.
- Úterý - rozděl úkol na menší části a na těch v určitých časových intervalech pracuj. Výsledky Tvé práce by měly být měřitelné. Odměň se vizuálním potvrzením splnění části úkolu, např. odškrtnutím naučené otázky, přečtené strany textu, apod.
- Středa - napiš si kartičku s upozorněním. Na malou kartičku do kapsy si napiš úkol, který máš splnit, termín jeho splnění a odměnu, která na Tebe za to čeká.
- Čtvrtek – zveřejni svůj záměr. Oznam svůj záměr splnit úkol přátelům, partnerovi, spolubydlícím, rodičům. Tato technika je vynikající k zabezpečení dokončení úkolu. Tebou samým vyřčená slova Tě budou podporovat.
- Pátek - odměň se. Pokud jsi určené části úkolu splnil, odměň se. Pokud jsi však něco nestihl, počkej s odměnou, aby neztratila svou efektivitu.
- Sobota - udělej to hned. V okamžiku, kdy se přistihneš při odkládání, začni okamžitě pracovat na úkolu. Představ si, že máš plavat ve studeném jezeře. Rychlý skok může být mnohem příjemnější, než zdlouhavé potápění.

- Neděle - řekni ne. Přistihneš-li se, že svému úkolu přiřazuješ menší význam, prozkoumej, proč to děláš. Jestliže si uvědomíš, že něco opravdu nechceš dělat, přestaň to dělat.

Odkazy na zdroje:

- Švajcrová J.: Prokrastinace (odkládání povinností) a její zvládnání u VŠ studentů. Diplomová práce, 3. LF UK, Praha, květen 2009.
- Counseling Center. Ball State University, 2008,
<http://www.bsu.edu/students/cpsc/library/procrastination/>.
- Student Academic Services. Academic Skills Center. Procrastination. California Polytechnic State University, 2007,
<http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html>.
- Academic services in the residence halls. Seven day procrastination plan. University of California Berkeley, 2003-2008,
<http://academicservices.berkeley.edu/advising/resources/sevenday/>.