

# KAKO PREMAGATI ODLAŠANJE

s pomočjo

## "POMODORO TEHNIKE"

**1** Določi nalogo, ki jo moraš opraviti.



**2** Nastavi časovnik na **25 minut**.



**3** Nalogi se **posveti**, dokler ne zazvoni časovnik. Ne prepusti se distrakcijam.



**4** Vzemi si **5 minut pavze**.



*Ponovi štiri cikle, nato nadaljuj s petim korakom.*

**5** Naredi **15 - 20 minut pavze**.

