

Dziennik dekoncentracji						
Godzina	Bodziec (forma dekoncentracji)	Uczucie	Wewnętrzny	Zewnętrzny	Problem z planowaniem	Pomysł
8:15	Sprawdziłem wiadomości	Niepokój	X			Surfować na fali pokusy
9:32	Szperałem w Google, zamiast pisać	Frustracja	X			Ustawić czas zakończenia zadania i sprawdzić, czy dam radę wykonać je szybciej.

Więcej narzędzi, materiałów pomocniczych i wskazówek znajdziesz na stronie Indistactable.com