

1. Коли берешся за будь-яку справу, подумай: який результат повинен отримати.   
 2. Записуй згідно з важливістю свої термінові справи, які маєш виконати протягом тижня, дня. Берись за справу сміливо і не відступай, поки її не виконаєш. Якщо в кінці тижня або цього дня залишаються не виконаними один чи два запланованих тобою пункти, перепиши їх у план на наступний тиждень(наступний день).  
3. Візьми собі за правило обов’язково аналізувати: чому саме ти не виконав той чи інший пункт. Намагайся сам усувати причини невиконання. Спочатку це вважатиметься важким, але з часом ти зрозумієш, що головне – це правильно оцінювати свої сили і не гаяти марно часу.   
4. Ніколи не практикуй перенесення виконання справи на наступний день. Приступай до виконання запланованого одразу ж без зволікань.   
5. Не роби жодних попускань, навчися своїм примхам відповідати коротко, але твердо –“ні”   
6. Навчися сам собі наказувати, будь до себе непохитним, але став перед собою завдання реальні, ні в якому разі “не заривайся”, бо не спрацює внутрішній наказ ”Так треба”, “Я мушу”.   
7. Спробуй проаналізувати: на що ти переважно витрачаєш свій вільний час?   
8. Твій організм здатий до тривалих навантажень, але, щоб уникнути стомлення, переборюй втому, змінюй види діяльності протягом дня.   
9. Приймаючи на себе будь-яке завдання, навчися слухати уважно вказівки дорослих.