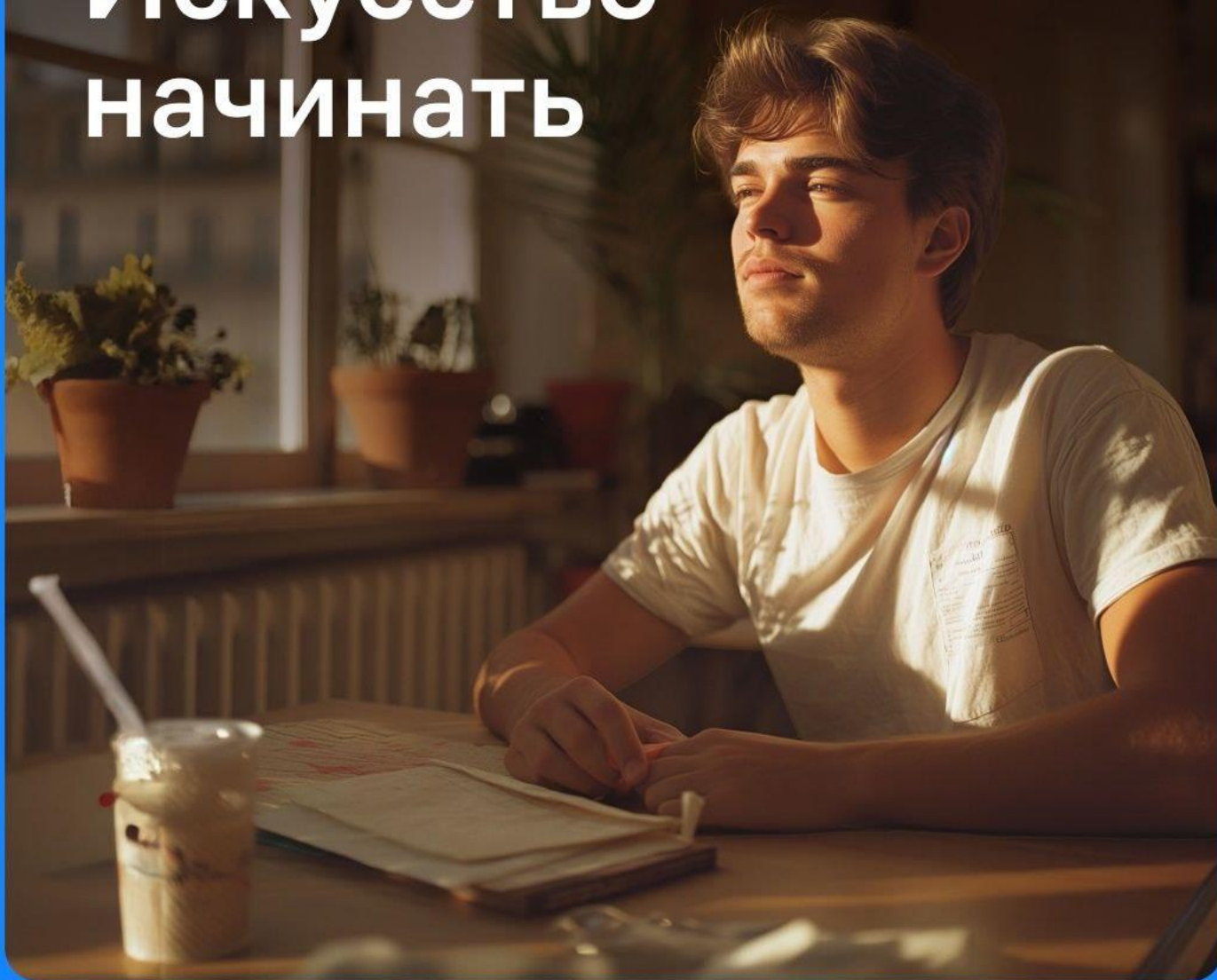


Это непостижимое

# Искусство начинать



# Почему браться за что-то новое — сложно?

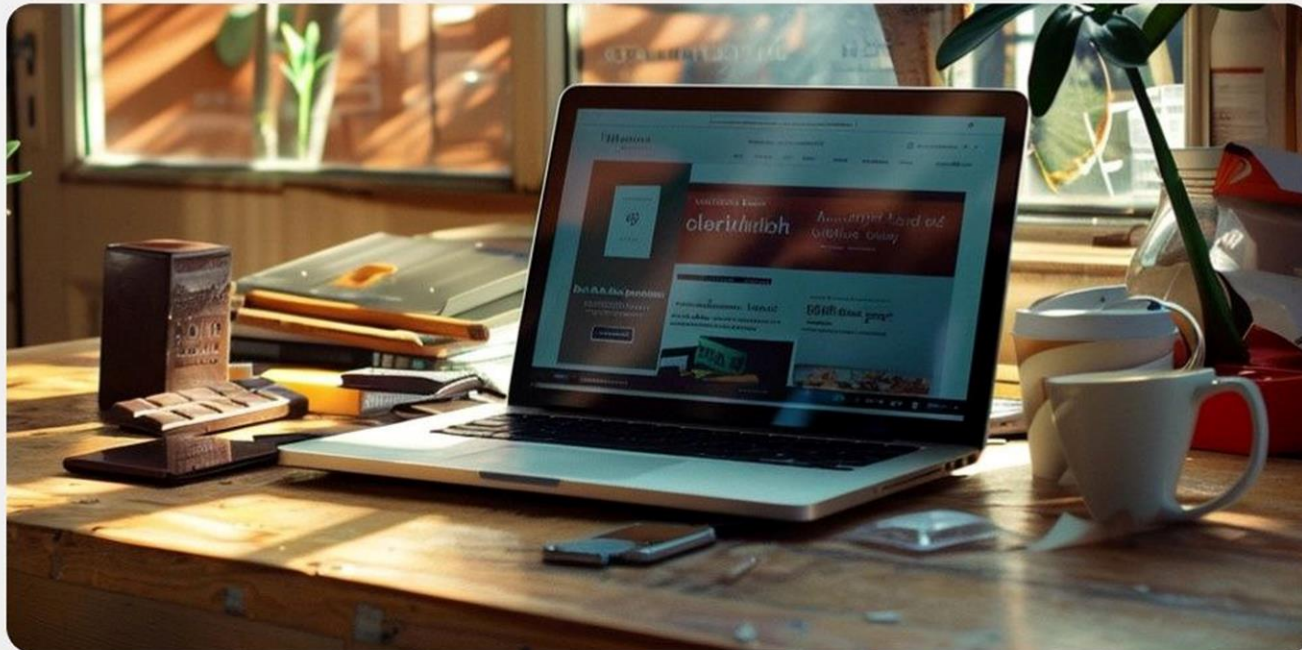
Есть такое явление — феномен отложенного начала. Человек придумывает кучу причин, лишь бы не начинать что-то делать. Это особенно касается долгосрочных задач. Дело в том, что результат будет когда-нибудь потом, а собраться с силами нужно прямо сейчас. Поэтому мы так сопротивляемся.



## Лайфхак 1

# Поощряйте себя за старт

Кто сказал, что хвалить себя можно только за результат? Используйте положительное подкрепление на каждом этапе: договоритесь с собой, что посмотрите первые 15 минут лекции, а потом порадуете себя чем-то приятным. Например, кофе с кусочком любимой шоколадкой. Дальше точно будет проще: ведь вы уже начали, а значит, самое сложное позади.



## Лайфхак 2

# Делайте то, что нужно. Или не делайте ничего

Все просто: вы садитесь и начинаете учить английский, работать над курсовой — в общем, заниматься тем, что все время откладываете. Не хотите? Тогда придется сидеть и смотреть в стену: делать что-то другое нельзя. Думаем, стена вам быстро надоест.



### Лайфхак 3

## Разбейте большую задачу на мелкие

Допустим, вам нужно подготовить презентацию. Звучит как что-то грандиозное, пока вы не построите цепочку из более мелких дел: посмотреть готовые примеры, составить план, набросать текст для первого слайда. Начать каждое из них намного легче.



#### Лайфхак 4

## Визуализируйте

Закройте глаза и представьте: вы уже сделали все, что нужно. Прошли курс по программированию — и получили свой первый оффер. Полгода занимались в спортзале — и теперь друзья с восхищенными взглядами просят контакты тренера. Оставайтесь «в моменте» минуту или две. То, что вы увидите, вдохновит вас на действия.

