

## ПРАВИЛО 20 МИНУТ, правило, которое действует безотказно!



Как часто мы ловим себя на мысли о том, что завтра я обязательно начну дело, которое давно планировал, завтра я займусь своим питанием, здоровьем, завтра начну изучать иностранный язык, пойду на курсы и прочее.

Только когда наступает то самое «завтра», мы находим разные причины не двигаться с места, не начинать новое дело, откладываем, обещаем самим себе заняться «когда-нибудь»...

А так хочется побыстрее реализовать свои планы, мечты, достигнуть цели!

Причины, по которым мы откладываем реализацию своей цели, бывают разные: перфекционизм, нехватка времени, непонимание, с чего начать, неуверенность в своих силах или **прокрастинация** (склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел) и многое другое. **Прокрастинация, часто сопровождается высоким уровнем тревожности, чувством вины, безусловно, влияет на ощущение внутренней гармонии, уверенности в себе, самооценности.**



Данное явление приводит к снижению качества жизни человека, основанной на его собственной степени удовлетворенности.

Существует стратегия, которая поможет Вам достичь своей цели, начиная с выполнения маленьких этапов ежедневно. Она называется Искусство Маленьких Шагов. Эта теория включает в себя «**Правило 20-ти минут**».

Суть этого правила состоит в том, что не нужно все свое время и силы отдавать выполнению поставленной цели, а можно начать уделять этому делу всего лишь 20 минут ежедневно. Этот короткий промежуток времени можно легко «перетерпеть», даже если вам не хочется этим заниматься. Это правило — прекрасный способ борьбы с ленью, прокрастинацией, а также этот способ прекрасно повышает мотивацию!

Правило 20 минут, о котором я хочу рассказать – сродни принципу «достаточно». Оно говорит, что не стоит ждать удачного момента, когда вы сможете уделить чему-то колоссальное количество времени. Беритесь за дело прямо сейчас.

Не хочется писать лабораторную или курсовую работу? Скажите себе: «я буду писать только 20 минут, а потом займусь тем, чем захочу». Взявшись за дело, вы не заметите, как пролетят 20 минут, и вы написали уже довольно много. А даже если вы и писали выделенное время, то за несколько дней наберется довольно внушительный объем выполненной работы.

***Эти волшебные 20 минут повысят мотивацию: когда дело уже начато, продолжать его гораздо легче, чем когда нужно начинать с нуля.***



- ❖ Уделите **20 минут** в день занятию спортом, и вы не будете беспокоиться о своем здоровье.
- ❖ Уделите **20 минут** в день уборке своего дома, и вы забудете о беспорядке.
- ❖ Выделите **20 минут** в день для повышения концентрации, и вы не узнаете, что такое творческий кризис.
- ❖ Уделите **20 минут** в день чтению полезной книги, и вы обязательно станете экспертом.
- ❖ Найдите **20 минут** в день, чтобы провести время с близким человеком, и вы не будете беспокоиться о своих отношениях.
- ❖ Уделите **20 минут** в день на слушание себя и ведение личных записей, и вы забудете о недостатке идей.
- ❖ Выделите **20 минут** в день для работы над созданием источников дохода, и вы не будете переживать о собственном финансовом благополучии.
- ❖ Найдите **20 минут** на отдых, и вы забудете об усталости.

**Пусть это будет всего 20 минут – но этого достаточно! Лучше мало, чем ничего.** Ожидая свободного, лучшего, идеально подходящего времени для выполнения дела — можно ждать годами. Уделяя всего 20 минут в день даже нелюбимому делу, вы повысите свои шансы на успех в любом начинании.

**Стоит только начать делать и вас ждут великие свершения.  
Будьте уверены!**

С уважением, Ваш педагог-психолог  
Елена Баранова