

Правило 20 минут

Отличнейшая мотивация для тех, кто хочет что-то начать делать, но никак не может это сделать.

За 20 минут можно вытерпеть любое действие, которые вы совсем не хотите делать. Это хороший способ начать что-то делать, бороться с ленью и повысить свою мотивацию.

Кто занимается спортом 20 минут в день, тому не стоит беспокоиться о своем здоровье.

Кто уделяет 20 минут в день уборке своего дома, тому не стоит переживать о беспорядке.

Кто выделяет 20 минут в день на улучшение концентрации, тому не стоит беспокоиться о творческом кризисе.

Кто находит 20 минут в день, чтобы выслушать о делах своего мужа или жены, не стоит беспокоиться о проблемах в отношениях.

Кто выделяет 20 минут в день на слушание себя и ведения личных записей, тому не стоит беспокоиться о недостатке идей.

Кто 20 минут в день работает над созданием источников дохода, тому не нужно переживать о собственном финансовом благополучии.

Кто выделяет 20 минут на отдых, не следует опасаться переутомления и усталости.

Кто читает полезную книгу хотя бы 20 минут в день, не стоит переживать о том, как стать экспертом.

Правило действительно работает!!!

На самом деле, каких-то 20 минут, но на практике, это достаточное количество времени, чтобы успеть что-то сделать!

Попробуйте уделять всего лишь 20 минут в день на то, что хотели бы делать, (например, изучать иностранный язык, заняться спортом, собой и своей внешностью, самообразованием, чтением нужной литературы), но вам не хватает времени, или просто лень.

20 минут – это оптимальное время, за которое не устаешь, не надоедает, успеваешь многое, и не пропадает мотивация заняться этим еще.