

# Правило пяти секунд

Тем, кто страдает от прокрастинации, рекомендую внедрить в свою жизнь правило пяти секунд. Суть его максимальна проста: как только вы ловите себя на том, что хотите по привычке отложить действие, вы, не думая, немедленно приступаете к выполнению нужного действия (порядка/комплекса действий) в течение пяти секунд. В противном случае ваш мозг может склониться к прокрастинации. Облегчить исполнение этого действия может постепенное научение получению удовольствия от дискомфорта, который неминуемо будет у вас присутствовать в моменты, когда это правило вам необходимо применить.

Подробнее: <https://medium.com/@ellekaplan/why-the-5-second-rule-will-end-your-procrastination-according-to-science-34b3d6fa367a>

Автор заметки: Sadnesh#6596

---

Revision #1

Created 30 April 2023 16:44:11 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:21 by matvey033