Победи отлагането!

ДЕЙСТВАЙ
ДНЕС, НЕ УТРЕ!

Съдържание

Глава 1: Отлагането – стр. 4

Глава 2: Как отлагането руши живота ти? – стр. 11

Глава 3: Управлявай ефективно времето си! – стр. 17

Глава 4: Как успешните хора преодоляват отлагането? – стр. 28

Глава 5: Полезно и вредно отлагане – стр. 36

Глава 6: Не се страхувай да кажеш НЕ! – стр. 44

Заключение: стр. 49

Глава 5: Полезно и вредно отлагане

В началото на тази е-книга обсъдихме, че чакането до последния момент води до отделянето на хормони, които те карат да работиш по-бързо.

Можеш да използваш този механизъм, за да мотивираш ума си да се съсредоточи върху по-важната задача, като я завършиш за по-кратко време.

Например, ако дадена задача отнема десет часа при нормални условия, тя може да бъде изпълнена за седем часа (ако я завършиш близо до крайния срок).

Това е така, защото човек, който работи върху нея, се чувства притиснат и се опитва да работи максимално бързо, за да я завърши навреме!