



Как справиться с прокрастинацией и начать писать книгу

С помощью этой техники вы сможете создать настроение и справиться с прокрастинацией, которая убивает творчество. Если вам нужно каждый день писать книгу, а вы всё никак не можете начать, просто выполните эти шаги.

Наведите порядок

- Поставьте таймер на 5 минут и в течение этого времени прибирайтесь.

Можно убрать рабочий стол или помыть посуду, сложить одежду или стереть пыль. За 5 минут вы не устанете и не успеете забыть, ради чего вы затеяли эту уборку.

- Когда таймер зазвенит, переходите к следующему шагу.

Почитайте

- Поставьте таймер на 5 минут и в течение этого времени читайте.

Читайте любимую книгу, вдохновляющие стихи или любую книгу, которую сейчас читаете.

- Чтение помогло вам сосредоточиться?

Редактируйте и оценивайте

- Поставьте таймер ещё на 5 минут и перечитайте то, что вы написали ранее.

Это натолкнёт вас на новые идеи, поможет преодолеть ступор и разблокировать

энергию.

- Почувствуйте, что вы начинаете не с нуля. Вы уже писали тексты и сейчас просто продолжаете.

Пишите

- Поставьте таймер на 20 или 30 минут и пишите.
- Когда услышите сигнал таймера, вы можете остановиться или продолжить писать.

Ещё больше лайфхаков и техник в группе «Просто пиши! Пиши просто!» Книга о вдохновении

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?