**Як змусити себе робити те, що не хочеться?**



**﻿1. Чергуй неприємне з приємним.**

**2. Похвали себе в кінці.**

**3. Сконцентруйся на корисності, вигідності результату**

**4. Не переживай про те, як завершити справу, просто почни її робити.**

**5. Відведи спеціальний час**

**6. Не терзай себе за те, що не зробив щось. Просто зроби це зараз.**