

سکلیک



چگونه مغز را فریب دهیم تا بے

کارهای سخت علاوه مند شود؟



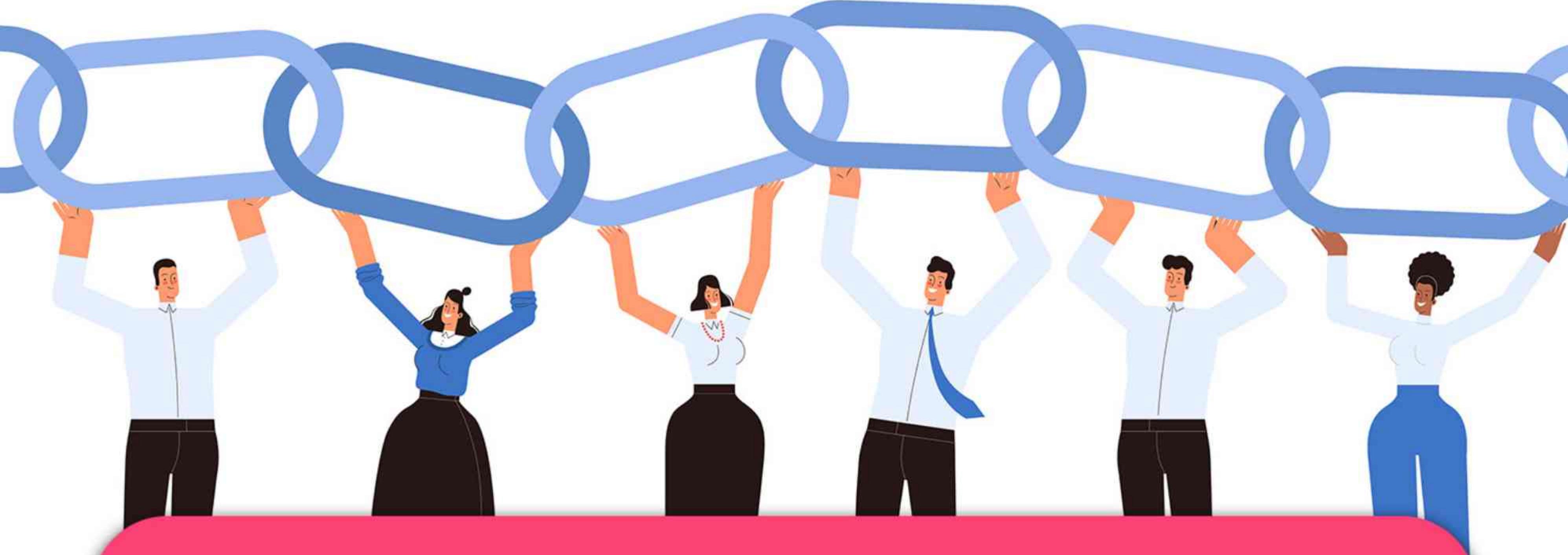
## • سختی و لذت را ترکیب کنید

کاری که دوست دارید را با کار سخت ترکیب کنید. اگر پادکست دوست دارید، با ورزش پادکست گوش دهید. این کار به مرور باعث ایجاد تداعی مثبت برای کار سخت می شود.



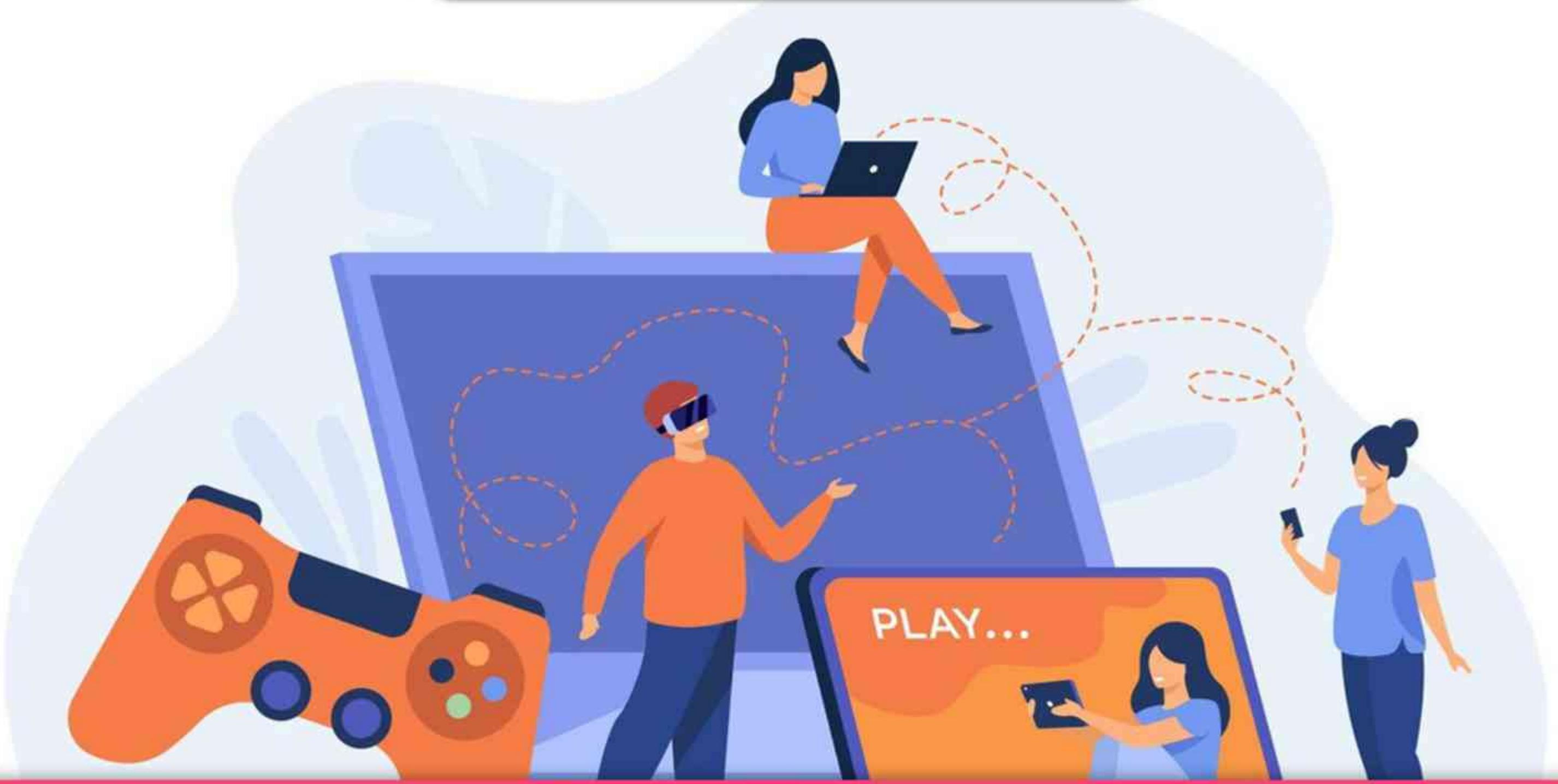
## • کار را اجتماعی کنید

به گروهی پیوندید که کارهای سخت در آن عادی است یا از اپلیکیشن های انجام گروهی کار برآ انگیزه گرفتن استفاده کنید. همراهی و تاثیر افراد دیگر می تواند مشوق شما باشد.



## • از کارها زنجیره بسازید

هر روز انجام کار سخت را ثبت کنید و سعی کنید زنجیره تلاش های روزانه تان را نشکنید. اگر شکست، از ابتدا شروع کنید. هرچه زنجیره طولانی تر شود، انگیزه ادامه نیز بیشتر خواهد شد.



## • لیست کارهای بازی تبدیل کنید

وظایف خود را به جای کارهای خسته کننده، مثل ماموریت های کوچک در یک بازی بینید. لیست وظایف من تواند اضطراب آور باشد، اما مرا حل بازی و انجام دادن آن هیجان انگیز است.