

سه کلیک

؟

درباره



چگونه مغز را فریب دهیم تا به

کارهای سخت علاقه مند شود؟

3CLICK.COM

سه کلیک



• 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.

سه کلیک



• کار را اجتماعی کنید

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

سه کلیک



• 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.

سه کلیک



• لیست کارها را به بازی تبدیل کنید

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