ADHD Anti-Prokrastynacja:

Wsparcie na Start

.

Góra staje się płaska.

Prokrastynacja to nie lenistwo, lecz stan przeciążenia mózgu.
To zestawienie pomoże Ci przełamać paraliżujący "bezwład ADHD" (dysfunkcję wykonawczą).
Wybierz jeden z trybów, aby natychmiast odblokować działanie.

1. Kłamstwo 5 Minut

Obiecaj swojemu mózgowi, że będziesz zajmować się zadaniem tylko przez dokładnie 5 minut.
Zasada: Po upływie 5 minut masz prawo natychmiast przestać.
Dlaczego to działa: Dla mózgu z ADHD najtrudniejszy jest moment przejścia (start). Gdy już wejdziesz w rytm pracy na te kilka minut, często automatycznie przy tym zostaniesz.

2. Śmiesznie Małe Mikro-Zadanie

Rozbijaj zadanie tak długo, aż pierwszy krok stanie się niemal żenująco prosty.
Przykład: Zamiast „posprzątać pokój", zaplanuj: „Podnieść z podłogi jedną jedyną skarpetkę".
Efekt: Gdy tylko zaczniesz się ruszać fizycznie, pierwsza blokada zostaje przełamana.

3. Body Doubling (Imaginär)

Wykorzystaj obecność innych, aby utrzymać koncentrację.
Wyobrażony: Wyobraź sobie, że ktoś Cię obserwuje lub siedzi obok Ciebie i również pracuje.
Realny: Zadzwoń do kogoś na chwilę i powiedz: „Potrzebuję 10 minut skupienia, bądź po prostu na linii, podczas gdy ja to zrobię". Społeczna obecność pomaga mózgowi trzymać się zadania

Szybkie wskazówki na start

Tryb samolotowy: Wyłącz telefon lub przełącz go w tryb samolotowy, zanim uruchomisz 5-minutowy stoper.

Wizualizacja: Nie wyobrażaj sobie efektu końcowego, lecz tylko następny ruch ręką.

„Zacząć niedoskonale jest lepiej, niż perfekcyjnie zwlekać".