**ПРАВИЛО 20 МИНУТ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ДЕЛАТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ**

Как часто нам приходится делать что-то, что делать ну совершенно не хочется! Ещё хорошо, когда это дело одноразовое или периодическое (например, сходить к стоматологу удалить больной зуб). Убедил себя перетерпеть и всё. Но ведь часто мы не можем заставить себя делать вещи важные, нужные и самое главное – регулярные (допустим, утренняя зарядка). Вот всё понимаем: что это важно, необходимо, нам же пойдёт на пользу, но вот не могу себя заставить и всё тут! Причины этого явления могут быть разные. Как-нибудь я обязательно подробнее расскажу, почему возникает внутреннее сопротивление. А пока – решение этой проблемы!

В психологии уже давно известна сила правила 20 минут. В течение 20 минут любой человек способен выполнять любое действие, которое ему не нравится.

Просто дайте себе установку: «Я делаю это только 20 минут и на сегодня всё!»

Поверьте, 20 минут с правильной установкой не испортят вам настроения, а лишь придадут уверенности: «Я смогла! Значит, у меня всё-таки есть сила воли!»

**Правило 20 минут:**

1. Если вы будете заниматься спортом всего 20 минут в день, вы можете не беспокоиться о своем здоровье.
2. Если вы будете уделять 20 минут в день уборке своей комнаты, вам не грозит беспорядок.
3. Если вы 20 минут в день будете уделять своему саморазвитию, вам не грозит творческий кризис.
4. Если вы найдете хотя бы 20 минут в день, чтобы поговорить со своими друзьями, одноклассниками об их делах и чувствах, вам можно не переживать об отношениях.
5. Если вы выделите всего 20 минут в день, чтобы прислушаться к себе и вести дневник, вам не придется беспокоиться о недостатке идей.
6. Если вы уделите хотя бы 20 минут в день достижению своей мечты, она все-таки сбудется.
7. Если вы позволите себе хотя бы 20 минутный на отдых, вам станет намного легче работать.
8. Если вы хотя бы 20 минут в день читаете книгу, вы умнее и образованнее большинства ваших знакомых.

А какие бы вы добавили советы на 20 минут?