

KUNKTATORSTWO-PIERWSZA ZASADA DYNAMIKI NEWTONA

PIERWSZA ZASADA DYNAMIKI NEWTONA

Pierwsza zasada dynamiki:

Jak rozumiesz zdanie:

„Obiekty w ruchu zazwyczaj pozostają w ruchu. Obiekty w spoczynku zazwyczaj pozostają w spoczynku”

Co wiem?	Co chciałbym się dowiedzieć?	Co się dowiedziałam?

Pod wieloma względami kunktatorstwo jest podstawowym prawem wszechświata. To pierwsze prawo Newtona stosowane do wydajności. Przedmioty w spoczynku zazwyczaj pozostają w spoczynku.

Dobrą wiadomością? To działa w drugą stronę. Obiekty w ruchu zazwyczaj pozostają w ruchu. Jeśli chodzi o bycie produktywnym, oznacza to jedno: najważniejsze jest, aby znaleźć sposób, aby zacząć. Po rozpoczęciu, dużo łatwiej jest pozostać w ruchu. [1, 2]

CO TO JEST KUNKTATORSTWO?

1 Poszukaj definicji kunktatorstwo –internet

Dopasuj definicję do zdania niżej I opisz swoimi słowami

2. Obiekty w ruchu zazwyczaj pozostają w ruchu. Obiekty w spoczynku zazwyczaj pozostają w spoczynku”



Jeśli chodzi o bycie skutecznym w dążeniu do celu oznacza to jedno: najważniejsze jest, aby znaleźć sposób, aby zacząć. Po rozpoczęciu, dużo łatwiej jest pozostać w ruchu. [1, 2]



Oto Zasada 2-Minute dostosowane do wydajności: Aby przezwyciężyć kunktatorstwo, znaleźć sposób na rozpoczęcie zadania w mniej niż dwie minuty.

Zauważ, że nie musisz, aby zakończyć zadanie. W rzeczywistości, nawet nie muszą pracować na podstawowym zadaniu. Jednak dzięki pierwszemu prawa Newtona, będziesz często, że kiedyś ten mały 2-minutowego zadanie zaczniesz, to jest o wiele łatwiejsze do utrzymania w ruchu.

Tutaj jest kilka przykładów...

Właśnie teraz, może nie czujesz się jak na metę. Ale jeśli umieścić swoje buty do biegania na i wypełnić swoją małą butelkę wody, że początek może wystarczyć, aby dostać się do drzwi.

Teraz, być może patrząc na pustym ekranie i walczy, aby napisać raport. Ale jeśli piszesz losowych wyroki za dwie minuty, a potem może się okazać, że użyteczne zdania zaczną się zwiijać palcami.

Teraz możesz mieć twórczy blok i być stara się coś narysować. Ale jeśli narysować linię na losowy arkuszu papieru i przekształcić go w psa, to możesz dostać swoje twórcze soki płynące.

Motywacja często przychodzi po uruchomieniu. Znajdź sposób, aby uruchomić małe. Obiekty w ruchu zazwyczaj pozostają w ruchu.

Badania psychologiczne wykazały również, że łatwiej jest dla nas pobyt w ruchu, gdy zaczęliśmy. Właściwie, co badania pokazują, że nasze ludzkie mózgi mają silną potrzebę, aby zakończyć zadania, które zaczynamy. Nie lubimy pozostawiając rzeczy niedokończone lub częściowo wykonane. To zjawisko jest powszechnie znany jako badania efektu Ziegarnik, nazwany na cześć radzieckiego psychologa Bluma



Prawa Newtona Produktywność

Zasady dynamiki Newtona ujawniają spostrzeżenia, które mówią ci prawie wszystko, co musisz wiedzieć o tym, jak być produktywnym.

Obiekty w ruchu zazwyczaj pozostają w ruchu. Znajdź sposób, aby zacząć w mniej niż 2 minuty.

To nie chodzi tylko o ciężkiej pracy, ale także o pracy na właściwe rzeczy. Masz ograniczoną ilość siły i gdzie zastosowanie ma to znaczenie.

Twoja produktywność jest równowaga sił przeciwnych. Jeśli chcesz być bardziej produktywnym, możesz albo moc przez bariery lub usunąć siły przeciwnie. Druga opcja wydaje się być mniej stresująca.

