

****Назва:**** Правило двох хвилин

****Тип роботи:**** Перепис з відео

****Опис:**** Тренувальний текст створено на основі мотиваційного відео. Оформлення виконано самостійно: заголовок, абзаци, структура поділу на блоки. Основна мета — тренування навички роботи з інформацією та побудови логічного тексту.

****Текст:****

«Правило двох хвилин»

Якщо ви ще не чули про це правило, але намагаєтеся бути продуктивнішими, не встигаєте все заплановане, шукаєте мотивацію та просто хочете жити краще — це саме для вас.

Це правило може вивести вас на новий рівень у будь-якій справі. І головне — воно не буде в тягар, усе буде даватися легко та навіть весело. Зміни відбуватимуться швидко й помітно. Суть правила двох хвилин полягає в тому, що будь-яка нова звичка не повинна займати більше ніж дві хвилини.

Ви, мабуть, вже помічали: найважче — це почати. Почати ходити в зал, читати книгу, почати нову справу, бігати, навчатися — усе здається складним на старті. Але щойно ви починаєте — все раптом стає легше, і ви дивуєтесь: «А чого це було так просто? Я думав, буде важче!»

Сенс цього правила — створити ритуал початку, який запустить нову звичку.

Перед тим як покращити звичку — її спочатку потрібно сформувати.

Мотивація не приходить до дії — вона з'являється під час дії.

І от: за ці дві хвилини, які ви щодня присвятите новій звичці, ви отримаєте мотивацію продовжувати.

На перший погляд це правило може здатися маячнею. Адже здається, що якійсь серйозній справі потрібно приділяти більше часу.

Типу: хто буде читати лише пів сторінки? Хто бігатиме тільки 2 хвилини?

Але ось приклад: новачок, який вирішив почати ходити до спортзалу, починає думати:

«Яку одягну вдягти? А де її купити? Яку сумку взяти? Чи підійде це взуття? Яку пляшку взяти для води — спеціальну чи звичайну?»

Такі питання не хвилюють професіоналів — вони просто приходять до залу й роблять свою справу.

Правило двох хвилин допомагає новачку подолати страх і опір початку.

Наприклад: ранкова зарядка, вивчення іноземних слів, читання, вивчення віршів — що завгодно.

Почніть з 2 хвилин. А потім поступово збільшуйте час — і звичка стане частинною вашого життя.

Пам'ятайте: найголовніше — дія.

Усе велике починається з малого.

Усе можливо. Ви впораєтесь!

Текст переписано з відео(YouTube), адаптовано для читання.

 Дата: Серпень 2025

 Зроблено на телефоні (iPhone)