

Психологічний феномен, відкритий радянським психологом Блюмлі Зейгарник, говорить: незавершені задачі запам'ятовуються краще, ніж завершені. Мізк постійно повертається до незавершених питань, створюючи фонову напругу. Цим ефектом можна керувати: дроблячи великі завдання на дрібні кроки і відзначаючи їх завершення, ми знижуємо стрес. Метод використовується в тайм-менеджменті і проектуванні інтерфейсів: прогрес-бари і списки справ мотивують користувачів саме дякуючи ефекту Зейгарник