Вхід у режим: як переключитися з літнього «чілу» та не вигоріти у вересні

Вересневий «чек-ін»: розкачуйся поступово!

Різкий перехід від повного розслаблення до підйому о 6:30 ранку – це шок для нервової системи. Не вимагай від себе ідеальної продуктивності з перших днів.

Правило «10% на день». Не намагайся закрити всі завдання одразу. Входь у ритм поступово – додавай по одній корисній звичці на тиждень.

Відновлюй режим сну без фанатизму. Соціальний джетлаг (коли влітку лягав о 2:00, а зараз треба о 22:00) лікується зсувом графіка на 15 хвилин раніше щодня.

Правило «Приємного якоря». Заплануй на вечір кожного навчального дня щось, що тебе дійсно радує (прогулянка, серія аніме/серіалу, гра), щоб мозок знав: після праці буде нагорода.

Правило 5 хвилин. Якщо не хочеться робити завдання або конспект – домовся з собою попрацювати лише 5 хвилин. Зазвичай найважче – просто почати.