2. Tarea en 3 pasos

Para la tarea que llevas días evitando. El primer paso tiene que ser ridículamente pequeño.

La tarea que evito es...

Dónde lo dejo preparado para mañana

Paso 1 (2 minutos, tonto de fácil)

Paso 2

Paso 3

Qué me va a distraer y qué hago entonces

Premio al acabar (sí, en serio)

Contenido divulgativo. No sustituye el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario.