



La norma dels dos minuts per deixar de patir amb les tasques pendents

Tenir una gran quantitat de tasques pendents és antinatural. Això fa que el teu cos reaccioni alliberant cortisol i altres hormones relacionades amb l'estrès, les quals poden embullar la teva ment, enfosquir les teves emocions i, en molts casos, **afectar el teu estat d'ànim**.

No parlem només de tasques com aquell treball d'institut del qual depèn la nota global o un treball de fi de carrera. Fins i tot tasques petites, com ordenar el teu armari o comprar el regal d'aniversari a la teva mare, poden contribuir a aquesta càrrega mental. Doncs bé, quina és la solució? Segons Business Insider, **aplicar la regla dels dos minuts** potser d'ajuda.

Segons una investigació de l'instructor David Allen, "si una acció es pot fer en menys de dos minuts s'ha de fer en el moment que està definida". Dit d'una altra manera: **no procrastinis** quan una tasca es pot acabar ràpidament.

D'aquesta manera evitaràs una acumulació innecessària de tasques tenint la sensació que tens moltes coses per fer i que et portarà moltes hores quan en realitat les pots donar per acabat molt ràpid.

A més, "la sensació un cop acabes una tasca dispara la motivació". És a dir, aquestes petites tasques que vas acabant et proporcionen pics de dopamina, fet que et donarà impuls a fer d'altres.

"Si fer una tasca et portarà menys temps que processar-la, organitzar-la a la teva agenda i donar-li el seguiment oportú, és molt més eficient fer-ho la primera vegada que està en les teves mans", apunta Allen.

