Wyobraź sobie, że możesz wreszcie zrozumieć, dlaczego ciągle odkładasz działanie, mimo że wiesz, co powinieneś zrobić, i jak to natychmiast zmienić. Twoim zadaniem jest stworzyć kompletny, krok po kroku przewodnik oparty na psychologii, który pozwoli każdemu: zidentyfikować ukryte mechanizmy prokrastynacji w swoim mózgu, odkryć emocjonalne i behawioralne blokady powstrzymujące go przed działaniem, oraz wprowadzić strategie natychmiastowego przełamywania oporu w codziennych zadaniach. Uwzględnij: techniki motywacji oparte na nauce, małe, ekstremalnie praktyczne kroki do natychmiastowego wdrożenia, sposoby monitorowania postępów i wizualizacje, które „oszukują" mózg, by działał natychmiast. Na końcu stwórz listę 10 pytań samosprawdzających, które pozwolą natychmiast rozpoznać, które mechanizmy prokrastynacji najbardziej Cię blokują i jak je przełamać w praktyce."