Мы привыкли воспринимать цель любой деятельности как самоцель, но от этой привычки нужно избавляться. Если поставить себе цель похудеть на 30 килограмм за 3 месяца, можно заработать стойкое отвращение ко всем на свете фитнес-клубам, возненавидеть диетические хлебцы и овсянку и вздрагивать от приснившегося во сне бургера. Так не пойдёт. Гораздо эффективней формировать в себе привычку - к другому питанию, к другому образу жизни, к другому расписанию, не бегая ежеминутно к весам и не подсчитывая страдальчески калории в ресторане.

То же работает, когда учишься программировать. Если вы хотите стать веб-разработчиком за 21 день, ничего, кроме разочарования, вы не получите. Если вы скажете себе: «Мне нужно посвящать программированию 20-30 часов в неделю и заниматься этим ежедневно», в конце концов вы достигнете цели, о которой даже не мечтали.

Здесь работает принцип постепенного увеличения нагрузки. Начинайте с 15 минут занятий программированием в день. Если почувствуете, что можете больше, увеличьте продолжительность до 20 минут. Не пытайтесь перепрыгнуть свои собственные возможности, устраивая 10-часовые марафоны кодинга - это может дать вам ложное чувство удовлетворения, но в итоге выльется в усталость.