

8 звичок, які заважають вам бути продуктивним!

Неможливо постійно працювати в 100% режимі, всі ми часом стаємо непродуктивними. Якщо Ви хочете виправити це, ми рекомендуємо Вам відмовитися від деяких звичок, які знижують вашу працездатність.



1. ВИ МАЛО РУХАЄТЕСЯ

Коли людина мало рухається, мозок в 2 рази менше отримує кисень. У зв'язку з цим знижується працездатність, проявляється втома, сонливість. У цьому випадку нам допоможе заняття спортом. Досить 15-20 хв в день вранці або ввечері основного не надто інтенсивного тренування для підтримки м'язів і мозку в тонусі. Ваше тіло вам скаже неодмінно спасибі і ви відчуєте бадьорість на цілий день.

2. ВИ ЗАНАДТО БАГАТО ДУМАЄТЕ І АНАЛІЗУЄТЕ

Багато з Вас часто відмовляються від цілей через думки оточуючих. Ви порівнюєте себе з іншими і заздалегідь думаєте про провал. Такі думки тільки заважають Вам і від них треба позбавлятися.



Поради:

- **Медитація** – все просто, сядьте прямо, зосередьтеся на диханні, робіть вдих і видих і промовляйте фрази «я все можу», «я цього заслуговую» і т.д.;
- **Відволікання** – якщо помітили, що нав'язливі думки заважають Вам працювати, відверніться на 2-3 хв. і займіться роботою, спрямованою на концентрацію уваги;
- **Стоп-фрази** – придумайте вирази, які допоможуть Вам боротися з негативними установками. Наприклад «я все можу» і т.д. і промовляти їх частіше.

3. У ВАС БЕЗЛАД НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Купа паперів, книжок, ручок, непотрібної канцелярії, холодна кава - якщо щось Ви побачили з цього, Вам пора наводити порядок, так як його відсутність негативно впливає на увагу і заважає працювати.

Поради:

- Організуйте своє робоче місце;
- Якщо це робота за комп'ютером, відсуньте його на відстань 42-45 см від Вас;
- Треба прибрати непотрібну канцелярію в шафу, а при собі залиште тільки те, що Вам необхідно, наприклад, 2-3 ручки і смартфон;
- Намагайтеся не їсти на робочому місці, Ви можете як і забруднити щонебудь важливе, так і змішати роботу і відпочинок;

4. ВИ ХАРЧУЄТЕСЯ НЕПРАВИЛЬНО

Ваше здоров'я прямо впливає на якість вашої роботи. Ось перелік продуктів, які допоможуть Вам працювати продуктивніше:



- **Яйця** - в них багато білка, який швидко наситить Вас і зверне увагу з почуття голоду назад на роботу;
- **Банани** - відмінно допомагають зосередитися в той момент, коли запаси уваги вже під кінець дня немає;
- **Чай** - певні сорти впливають на стан пам'яті, допомагають краще запам'ятовувати і відтворювати прочитане;
- **Лосось** - жирні кислоти в ньому підтримують тканини мозку в здоровому стані і впливають на функціональність нейронних зв'язків;
- Так само рекомендуємо скоротити споживання цукру і включити в раціон більше овочів і свіжих фруктів.

5. БРАКУЄ ВІТАМІНІВ І МІНЕРАЛІВ

А може Ваш поганий настрій і втома пов'язана з нестачею вітамінів? Причиною може стати нестача одного з цих з'єднань:

- **Омега-3.** Жирні кислоти сприяють поліпшенню обміну речовин і пам'яті. Міститься в жирній рибі, бобових, лляній олії;
- **Магній.** Допомагає регулювати роботу нервової системи і бере участь у понад 600 обмінних процесах. Міститься в мигдалі, авокадо, бананах, молоці;
- **B12.** Робить Вас більш енергійними, покращує пам'ять, допомагає виробляти серотонін, за рахунок цього поліпшується настрій і підвищується працездатність. Є в молочних та м'ясних продуктах.

6. ВИ ПОСТІЙНО ЧИМОСЬ ЗАЙНЯТІ

Поради:

- Намагайтеся у вихідні відкласти всі гаджети і відключити повідомлення, щоб Вас не відволікали. Це допоможе Вам звільнити час на те, про що Ви так довго мріяли;
- Освоїти техніку «байдикування» - усамітніться на 5-7 хв, сядьте зручно, сконцентруйтеся на диханні і дайте мозку згадати приємні моменти, просто перегорніть в голові позитивні спогади і насолоджуйтеся спокоєм;

А що Ви робите, коли не працюєте? Сидите в соцмережах, дивитесь відео, фільми або серіали? Вам здається це відпочинком, але насправді ваш мозок не відпочиває.



7. ТРИВОЖНІ ДУМКИ



Що буде, якщо я розорюся?

Якщо втрачу роботу?

А раптом я серйозно захворію?

Що буде з моїми дітьми?

Що якщо..?

Тривожні думки Вас так сильно накручують, що Ви з часом перестаєте мислити конструктивно. Але ВИ ж не збираєтеся помирати прямо зараз 😊, тому візьміть себе в руки, перестаньте хвилюватися і займіться чимось корисним.

8. ВАМ НЕ ВИСТАЧАЄ НАТХНЕННЯ

**Ви не розумієте, звідки
Вам запозичувати ідеї,
Вам все бачиться дуже
буденним і нецікавим,
робота виконується "на
автоматі" не залишаючи
простору для імпровізації і
креативу.**



Поради:

- ❖ **Фрірайтинг.** Візьміть чистий аркуш, напишіть питання яке Вас хвилює і пишіть все, що приходить в голову. Після цього відверніться на 7 хв і перечитайте та знайдіть в тексті цікаві думки.
- ❖ **Нейрографіка.** Тут теж потрібен папір. Але на ньому потрібно не писати, а малювати абстрактну картинку. Візьміть ручку або олівець і водіть по папіру в будь-якому напрямку не аналізуючи. Що вийде, красиво чи ні - не важливо. Це як якась медитація, в ній Ви зможете заспокоїться і знайти натхнення.

- Поради:
- ❖ **Фрірайтинг.** Візьміть чистий аркуш, напишіть питання яке Вас хвилює і пишіть все, що приходить в голову. Після цього відверніться на 7 хв і перечитайте та знайдіть в тексті цікаві думки.
 - ❖ **Нейрографіка.** Тут теж потрібен папір. Але на ньому потрібно не писати, а малювати абстрактну картинку. Візьміть ручку або олівець і водіть по папіру в будь-якому напрямку не аналізуючи. Що вийде, красиво чи ні - не важливо. Це як якась медитація, в ній Ви зможете заспокоїться і знайти натхнення.

Рятуйте себе від цих шкідливих звичок і налаштовуйтеся на позитивний та активний лад!

Продуктивність - не випадковість. Це завжди результат прагнення до досконалості, розумного планування і цілеспрямованих зусиль!

Рятуйте себе від цих шкідливих звичок і налаштовуйтеся на позитивний та активний лад!

Продуктивність - не випадковість. Це завжди результат прагнення до досконалості, розумного планування і цілеспрямованих зусиль!