



20 советов: Как стать более продуктивным. Чек-лист по личной эффективности.

Этот чек-лист поможет вам стать более собранным и эффективным человеком, что неизменно приведет к большим результатам во всех сферах вашей жизни! В нем изложены техники и рекомендации, которые были протестированы на десятках тысяч человек! Время чтения ~ 4 мин. Благодарю!

- Казалось бы, банальная штука, НО, она работает и существенно улучшает ваше самочувствие в течении дня **ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ**
Человеку необходимо выпивать не менее 2-х литров чистой воды в день! Наш мозг на 95% состоит из воды и для его нормального функционирования, важно поддерживать уровень жидкости в организме! Ни чай, ни кофе, ни молоко, а именно чистая вода! Утро начните со стакана, чистой воды.
- 2. Просыпайтесь каждый день в одно и то же время, и желательно до восхода солнца – оптимально в 5-5:30.

Во-первых, вы будете успевать делать больше и утром ваш мозг более продуктивен! Во-вторых, когда вы просыпаетесь до восхода солнца, вы наполняетесь энергией и чувствуете себя намного лучше, нежели чем проснетесь поздно.
- 3. В продолжение 2-го пункта: Ложитесь раньше полуночи, оптимальное время – 22:00.

Объясняется это тем, что только в период с 22 до 02 вырабатывается мелатонин(гормон сна), который отвечает за наиболее важные процессы в организме человека. А также если лечь «по расписанию», то и выспаться вы будете намного лучше и следовательно ваше самочувствие будет на высоте.
- 4. Делайте минимальную зарядку или различные упражнения по утрам

это не займет много времени, но существенно поднимет уровень вашей энергии. За ночь ваши мышцы расслабляются и утром их необходимо привести в тонус. Может быть, вы просто включите музыку и потанцуете! Придумайте свой ритуал для поднятия энергии!

5. Отдыхайте в течении дня!

Делайте маленькие блоки в течении дня, когда вы сможете освободить вашу голову от мыслей. Делайте перерывы минут по 15-20. Можно выйти и прогуляться, закрыться от всех и просто полежать, закрыть глаза и послушать легкую музыку. Так восполняются силы.

6. Окружите себя людьми, которые стремятся к росту!

От того с кем вы общаетесь, зависят ваши достижения! Сделайте простое упражнение: Напишите 5-10 человек, с которыми вы сейчас близко общаетесь, напротив имен выпишите примерную сумму дохода, и сложите суммы и разделите на количество человек. Итоговая цифра будет близка к тому, что вы зарабатываете.

7. Уделяйте время своей семье, любимой девушке/мужчине.

Человек не может себя реализовать полностью, если у него провал в личной сфере. Проводите вместе выходные, придумывайте для себя развлечения, и я говорю не только о походах в увеселительные заведения. Это может быть все, что угодно. Придумайте вместе какие-нибудь ежедневные/еженедельные задания.

8. Улыбайтесь и делайте это чаще.

Простой и действенный способ в поднятии настроения себе и людям. Улыбайтесь даже незнакомцам. Если все плохо, то культивируйте в себе положительные эмоции, а улыбка, это как один из способов!

9. Как уже говорилось ранее, найдите себе ментора/наставника.

Человека, на которого хочется быть похожим, но не забывайте о своей уникальности. Это может быть не один человек. Все зависит от ваших сфер, в которых вы хотите стать лучше! Посмотрите на результаты его учеников и примите решение учиться, если разделяете его ценности, и он вам импонирует!

10. Если вы занимаетесь бизнесом – найдите себе персонального помощника!

делегируйте. Снимите с себя все, что могут сделать другие. Таким образом, вы освободите время на себя и разработку стратегии. Вы должны быть не в бизнесе, а над

ним, чтобы видеть всю картинку со стороны и понимать, что нужно улучшить!

11. Обучайтесь новому! Увеличьте скорость обучения!

Чтобы повышать свой уровень эффективности и доходов, вам необходимо всегда быть «в тренде» и понимать, куда сейчас движется «рынок». Используйте все – книги, тренинги, видеоуроки, аудио подкасты, статьи и так далее.

12. Читайте и еще раз читайте!

Если вы этого не делаете сейчас, то приучите себя, выработайте привычку читать каждый день. Сначала это может быть 10 минут, потом 30, читайте не менее 30 минут в день. Не телевизор делает нас умнее, а книги!

13. Начните обучать других людей!

Это может быть кто угодно: Ваши друзья, команда, подписчики в соц. сетях, коллеги, подчиненные, семья. За всю жизнь в нас копится много информации, и если мы ее не применяем, и не делимся ею, то какой тогда от нее толк – согласны?

14. Каждый день задавайте себе три вопроса:

- Чему новому я сегодня научусь? - Что я реализую сегодня из того, что люблю делать? - Что я сделаю в течении дня, чтобы приблизить свою мечту? Почему важно отвечать на них – эти вопросы отражают ваш текущий уровень жизни.

15. Планируйте свой день.

Не так как пытаются учить вас в различных курсах и книгах по тайм менеджменту, а блоками. Расставляйте приоритеты по задачам и всегда оставляйте 2 часа на форс-мажоры, то есть на не запланированные дела. Таким образом, вы не будете выбиваться из графика, и ваша продуктивность возрастет в разы.

16. В конце недели составляйте план на следующую.

Зафиксируйте все, что хотите сделать на следующей неделе, а в конце подводите итоги. Если делаете это впервые, то планируйте блоками по дням, и, конечно же, не забудьте выделить время для семьи. Запишите все: Встречи, дела, звонки, все, что имеет важность

17. Ежедневно фиксируйте свои успехи!

Это может быть все, что угодно. Починили кран, пожелали хорошего дня, перевели бабушку через дорогу. Заведите себе «Дневник Успеха», а будет еще лучше, если найдете его в исполнении Бодо Шефера, в нем он более детально рассказывает для

чего важно все записывать.

18. Путешествуйте!

Открывайте для себя новые места. Даже если не получается выбраться за границу, путешествуйте внутри страны. Даже можно ездить в соседние города. Так вы сможете открывать для себя новые места, знакомства, получать отличные эмоции.

19. Не бойтесь ошибаться и ошибайтесь

Не ошибается тот, кто ничего не делает! Если в течении недели вы не совершили ни единой ошибки, это означает лишь то, что вы слишком мало делаете. Через ошибки вы получаете бесценный опыт, который позволяет вам действовать более эффективно!

20. Возьмите за привычку вообще записывать и структурировать свои мысли!

Когда перед глазами все, что вам нужно сделать, ваши идеи, цели планы, тогда вы видите всю картинку и также освобождаете голову от мыслей. Ваш мозг начнет работать быстрее, потому что не будет засорен.

Провожу бесплатные консультации, для сетевиков, для девушек, мам сидящих в декрете, людей которые желают изменить свою жизнь к лучшему. И могу показать твои Сильные Стороны, это поможет сделать по-настоящему ПРОРЫВ в ТВОЕЙ жизни, чтобы твои цели быстрее становились реальностью! МЫ ВМЕСТЕ наметим план, как за три месяца из мечты сложить реальность, чтобы жить счастливой, гармоничной и наполненной жизнью, при этом, занимаясь любимым делом. Помогу раскрыть твой потенциал. Научу конвертировать его в деньги. Для записи, пиши контактам для связи

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?