



## 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?