



Чек-лист как стать более продуктивнее.

Этот чек-лист поможет вам стать более собранным и эффективным человеком, что неизменно приведет к большим результатам во всех сферах вашей жизни!

@lady_stase

- 1.** 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. 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.

6. 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!

7. 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.

8. 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!

9. 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.

10. 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.

11. 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.

Надеюсь тебе понравился этот чек-лист.

Ваша Настя!

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

как это убрать?