



Тотальное расхламление для повышения продуктивности

- Расхламление рабочего места, с которого я советуем начинать наводить порядок, повысит вашу продуктивность и уровень комфорта за работой. Когда вы точно знаете, где что лежит, какие документы где искать и какая ручка пишущая, вы делаете все быстрее, да и п

- Расхламленный дом экономит вам время на уборку и избавит от синдрома Плюшкина. Освобождая пространство, вы впускаете в свою жизнь больше свободы, и воздуха. Психологический эффект минимализма уже не раз доказывал свою эффективность.

Правила смарт-расхламления дома

- Разбейте свое пространство на зоны

- Расчищайте зоны постепенно. Используйте таймер. Идеальный промежуток подхода – 15-20 минут

- Подготовьте коробки и подпишите их: «отдать», «продать», «убрать», «подумать»

- Да, вам непременно нужна «коробка для раздумий». Туда можно складывать все, в чем вы сомневаетесь. Это лучше, чем стоять и размышлять над каждой вещью, пока тикает таймер. Лучше отложите, закончите сеанс расхламления, а потом уже спокойно обдумаете.

Цифровое расхламление

- Расхламление цифрового пространства тоже повысит скорость работы и сделает отдых более качественным. Нужно почистить:
 - Браузер (закладки, расширения, пароли)
 - Заметки
 - Социальные сети (подписки, друзья, сохраненное)
 - Почта
 - Медиа-файлы
 - Приложения, программы
 - Контакты
 - Диалоги и смс

Подведем итоги

- «Порядок освобождает мысль» – говорил Декарт. И, действительно, тотальное расхламление помогает навести порядок в мыслях. Порядок

во внешнем мире всегда порождает порядок в мире внутреннем.

Автор @anna_kalmykina

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

как это убрать?