Тотальное расхламление для повышения продуктивности

- [ ] **1.** 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

- [ ] **2.** Расхламленный дом сэкономит 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.

3. Правила смарт-расхламления дома

- [ ] **3.1** Разбейте свое пространство на зоны

- [ ] **3.2** Расчищайте зоны постепенно. Используйте таймер. Идеальный промежуток подхода – 15-20 минут

- [ ] **3.3** Подготовьте коробки и подпишите их: «отдать», «продать», «убрать», «подумать»

- [ ] **3.4** 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.

4. Цифровое расхламление

- [ ] **4.1** Расхламление цифрового пространства тоже повысит скорость работы и сделает отдых более качественным. Нужно почистить:
- [ ] **4.2** Браузер (закладки, расширения, пароли)
- [ ] **4.3** Заметки
- [ ] **4.4** Социальные сети (подписки, друзья, сохраненное)
- [ ] **4.5** Почта
- [ ] **4.6** Медиа-файлы
- [ ] **4.7** Приложения, программы
- [ ] **4.8** Контакты
- [ ] **4.9** Диалоги и смс

5. Подведем итоги

- [ ] **5.1** «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_kalmynina

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

как это убрать?