



Челлендж Продуктивности

- Поставить 3 важные задачи на день
- Оффлайн режим за час до сна
- Сделать утром зарядку
- Выписать все свои дела на день, рассортировать их на важные и неважные
- Навести порядок на рабочем месте
- Ставить таймер на время в соц.сетях и прокрастинацию
- Записать цели на квартал и просматривать их ежедневно
- Выработать режим дня и соблюдать его
- Выпишите свои приоритеты и пропускайте все задачи через этот фильтр
- Меньше пользоваться телефоном в течение дня
- Заменить прокрастинацию в соц.сетях на чтение книг