



Твое время

Время- самый главный ресурс человека. Только от нас будет зависеть на сколько мы будем эффективно Этот чек-лист я создала, чтобы людям было проще правильно планировать свое время и определять концентрацию в течение дня.

Максимально автоматизируйте ежедневные задачи

Пользуйтесь правилом двух минут

- Если что-то занимает не так много времени, просто сделайте это
Вы можете отправить email прямо сейчас? Отправляйте. Если отложите задачу на потом, она займет уже не две, а пять минут

Помните, что ваша способность принимать правильные решения- ограниченный ресурс

Используйте правило четырех песен каждое утро

- Песня 1: чистим зубы
- Песня 2: принимаем душ
- Песня 3: одеваемся

- Песня 4: надеваем аксессуары, немного парфюма, собираем сумку, выключаем музыку. Выходим!

Не будьте постоянно онлайн

Планируйте свой сон

- Если ложитесь спать не по расписанию, ждите хаоса в течение рабочего дня. Сон легко запланировать, и он определит, насколько хорошо и чётко вы будете трудиться после пробуждения

Если хотите достичь в чем-то совершенства, делайте это каждый день

Попробуйте медитировать и делать дыхательные упражнения

- Начните с 10 минут и постепенно уделяйте все больше времени медитации и дыханию. Вы сразу поймете, зачем это нужно: сознание становится яснее, мысли-чётче

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

как это убрать?