



11 практических советов: Как стать более продуктивным.

Этот чек-лист поможет вам стать более продуктивным и эффективным человеком, что непременно приведет к БОЛЬШИМ результатам во всех сферах вашей жизни! В нем изложены рекомендации, которые были протестированы на десятках тысяч человек! Время чтения ~ 4 мин. Спасибо за внимание!

- ☐ **1.** Просыпайтесь каждый день в одно и тоже время. Желательно до 6 часов утра

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, чем если вы проснетесь поздно

- ☐ **2.** Ложитесь спать до полуночи. Оптимальное время для того, чтобы лечь спать это 22 часа

Объясняется это тем, что только в период с 22 до 02 вырабатывается гормон сна, который отвечает за наиболее важные процессы в организме человека. А также если вы будете ложиться спать в одно и тоже время, то и высыпаться вы будете намного лучше и следовательно ваше самочувствие будет на высоте

- ☐ **3.** Делайте зарядку по утрам.

Это не займет много времени. Даже минимальная зарядка приведет в тонус ваш организм после ночного расслабления.

- ☐ **4.** Окружите себя людьми, которые выше вас по статусу, либо 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.

- ☐ **5. Обязательно уделяйте свое время своей семье, детям, любимым людям.**

Человек не может состояться в жизни, если у него провал в личных и семейных отношениях. Проводите вместе выходные, придумывайте какие то развлечения, стройте совместные планы.

- ☐ **6. Улыбайтесь чаще и вы увидите перемены.**

Простой и быстрый способ поднять настроения себе и окружающим. Просто утром подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе или просто на улице незнакомцу. И вы увидите что это работает.

- ☐ **7. Найдите себе наставника.**

Человека, на которого хочется быть похожим, но не забывайте о своей уникальности. Это может быть не один человек. Все зависит от ваших сфер, в которых вы хотите стать лучше! Посмотрите на результаты его учеников и примите решение учиться, если разделяете его ценности, и он вам импонирует

- ☐ **8. Получайте новые знания.**

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

- ☐ **9. Ставьте цели на день, месяц на год.**

Пропишите свои долгосрочные и ближайшие цели. И каждую цель разбейте на более мелкие цели, достигая которые вы придете к конечным целям

- ☐ **10. Ежедневно фиксируйте свои успехи.**

Это может быть все, что угодно. Починили кран, пожелали хорошего дня, перевели бабушку через дорогу. Заведите себе «Дневник Успеха», а будет еще лучше, если найдете его в исполнении Бодо Шефера, в нем он более детально рассказывает для чего важно все записывать

- ☐ **11. Не бойтесь ошибаться и ошибайтесь.**

Не ошибается тот, кто ничего не делает! Если в течении недели вы не совершили ни единой ошибки, это означает лишь то, что вы слишком мало делаете. Через ошибки вы

получаете бесценный опыт, который позволяет вам действовать более эффективно

Запишись на бесплатную 30 минутную консультацию, чтобы получить четкий план действий как изменить свою жизнь к лучшему. Расскажу как раскрыть свой потенциал и конвертировать его в деньги. Для записи пиши в Whats App 79172940179

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

как это убрать?