**5 простых пунктов повышения личной продуктивности. Как перестать убивать свое время**
Главный секрет реальной продуктивности – повышенная мотивация действий. Имея определенный уровень замотивированности в результатах своей работы, вам будет легче рационально использовать свое время и повысить свой КПД. Давайте поймем, как это сделать.

Для начала, разберемся в понятиях. Мотивация – это совокупность системных процессов, которые отвечают за повышение личного побуждения к деятельности. Важно понимать, что это «побуждение» идет изнутри, а не из вне. Мотивация возможна только при осознанной работе серого вещества, окружающие не могут быть ее возбудителем. Разве что поводом для начала формирования мотивационных установок. Однако, последнее слово всегда остается за вашим сознанием.

Замечали ли вы, как вам приходится растягивать с виду элементарную задачу на целый рабочий день, потому что вы постоянно отвлекались на сторонние дела? Как делая уборку дома, вы осознавали, что потратили на нее гораздо больше, чем планировали из-за того,что параллельно чатились с подругой в социальной сети?

Главной причиной таких провалов является недостаточная собранность. Вам попросту не хватило мотивации на включенную, продуктивную работу. В следующий раз попробуйте воспользоваться следующими советами. Вы поменяете подход к рабочему процессу.

**5 пунктов личной продуктивности:**

1. Цель, оправдывающая средства.
Первым делом нужно четко обозначить цель вашей работы, запрограммировав мозг на мотивацию.
Пожалуйста, представьте гончара, который живет в мастерской не потому что ему нужно выполнять заказы, а потому что ему нравится работать с глиной, ему процесс важнее результата. Такая работа априори непродуктивна. Она бесцельна и подвластна веяниям настроения.

*Важно! Представить в голове четкий результат своей деятельности, то, ради чего будет проделана та или иная работа. Визуализация и определенность – ключ к продуктивности.*

2. Планирование и труд – все перетрут.
Всегда необходим четкий план действий с обозначенными временными рамками.
Итак, цель поставлена – механизм самомотивации запущен. Далее ваша задача не слететь с фокуса на поставленную цель.

Сложно? Лень?

Видим крупную цель, разбиваем ее на много маленьких и начинаем поступательную работу. Кроме этого плана, важно соблюдать временные границы. Такое ограничение не дает расслабляться, появляется ответственность перед собой. Не стоит забывать, что вы –главный судья своей жизни.

3. Подарки от Санты.
Ничто не мотивирует лучше поощрений. Предлагаю вам стать личным Санта Клаусом и не только ругать себя за упущенное время, но и хвалить за время в продуктивности. После каждой достигнутой цели введите систему личных маленьких наград. Это будет приятным бонусом к выполненной задаче.

4. Голову в холоде, а ноги в порядке.
Очистите окружающее пространство. Пусть атмосфера будет располагать на рабочий лад. Пускай, как минимум, не будет лишних загромождений и вечно звонящего смартфона под боком. Плюсом можно сказать окружающим о своей занятости, чтобы они не отвлекали вас от дел.

*Важно! При возможности включайте «авиарежим» во избежание лишних соблазнов проверить ленту социальной сети. Если нет такой возможности, и вам необходимо оставаться на связи – включите «ночной режим».*

5. Математика продуктивности.
Сформулируйте в голове плюсы вашей повышенной работоспособности. Это сделает еще один шаг к увеличению уровня мотивации и облегчит ваш рабочий процесс. Достаточно придумать и убедить себя в ценности трех плюсов продуктивности. Они могут быть как общими, например, экономия времени или увеличение количества выполненных задач, так и сугубо личными, подходящими под ситуацию. Разговаривайте со своим подсознанием.

Главный источник мотивации – это вы сами. Поймите это и начинайте сворачивать горы на своем пути.