**Как не потерять себя сидя на удаленной работе**

Исследования профессора Гарвардской бизнес-школы Притвирая Чоудхури показало: человек работающий на дому зарабатывает больше. Притвирая Чоудхури объясняет это тем, что эти люди могут снимать квартиру или комнату в пригороде, а то и вовсе за его приделами. При этом не тратить баснословную сумму за аренду жилья. Между тем работники офиса всегда стараются арендовать жилье в центре города что бы сэкономить время на дорогу. Между тем работая на дому вы можете больше времени уделять своему здоровью, рациону питания и конечно же, сну. Работа на дому пойдет вам на пользу, если вы не будете отвлекаться на домашние дела и не лениться.

При выборе такой работы нужно еще понимать, что существует работа на дому и удаленная работа. Это совершенно разные вещи. Удаленный работник время от времени появляется на работе, что бы узнавать последние новости от компании и показывать выполненный спектр работ. Но в первом варианте ухудшает коммуникацию с коллегами.

Удаленная работа — это работёнка не для всех. Но все таки есть люди которым это вариант покажется выгодным — тем, кто скоро выйдет на пенсию: таким образом, человек сможет передать все свои навыки молодёжи, при этом, не тратя время на дорогу в офис.

Если вы хотите полностью контролировать психологическое и физическое здоровье, тогда этот вид деятельности именно для вас. Сейчас мы поделимся дельными советами, как настроить нужную рабочую атмосферу в доме.

**1. Начните свой рабочий день рано утром и желательно не в постели**

Если вы не хотите сонным проводить встречу с клиентом по скайпу, то заведите себе утренние ритуалы. Просыпайтесь пораньше и делайте то же самое, что при обычных сборах на работу в офис. А время, которое вы тратили на дорогу используйте как досуг.

Всегда нужно разделять зону отдыха и рабочую зону. Какая ни была ваша площадь, это того стоит. Прежде чем приступить к работе, обязательно уберитесь вокруг, это поможет настроить мозг на правильную работу, что бы ненужные факторы не забивали голову.

**2.Переоденьтесь**

Проснувшись утром, явно не захочется вылезать из теплой пижамы, но она же не даст вам настроить мозг на правильную работу. Попробуйте надеть то, что заставляет вас ощущать уверенность и собранность.

**3. Рабочая зона**

Когда будете работать в кровати, то спина и глаза вам "Спасибо" точно не скажут. А вот сидя за рабочим столом, есть вариант, что вы точно не уснете. Разложите на столе все нужные принадлежности, так ваша работа будет проходить в комфорте Не забудь что правильное освещение так же влияет на продуктивность.

**4. Отвлекайтесь от работы**

Главное преимущество такой работы — можно делать перерывы кода угодно и сколько угодно. Если вы не хотите чувствовать себя горбатой Бабой-Ягой, хоть на немного отвлекайтесь от работы и разминайте спину.

**5. Расслабляющая гимнастика**

Помимо разминки можно, также, сделать не сложные гимнастические упражнения. После 20-ти минутной зарядки ваше тело отдохнет от интеллектуальной взбучки и наполнится энергией. Самые эффективные методы — это йога и медитация.

**6. Работа и только работа**

Вас беспокоит немытая посуда или режет глаз разбросанные вещи? Составьте расписание, где подробно распишите, когда вы сможете уделять время работе, отдыху и домашним делам. Один из лучших утренних ритуалов — это домашние дела.