**Как работать на дому продуктивно: советы и идеи**

Тема работы на дому актуальна сейчас, как никогда раньше. Кто-то уходит на удаленную работу временно, изолируясь на время карантина, кто-то просто оказывается без работы и пытается не сесть на мель, подрабатывая онлайн, ну и, в конце концов, под влиянием потока информации о саморазвитии и реализации собственных талантов, кто-то просто уходит от однообразия офисной работы и постоянного давления контроля начальства в открытое море свободного плавания.

Однако, с большой вероятностью, переход на работу из дому приводит к неожиданному замешательству. Вместо бескрайнего океана удовольствия от собственной независимости и способности самостоятельно контролировать где, как и сколько работать, на нас накатывает фрустрация и апатия. Приходится сталкиваться с тем, что рабочий день дома растягивается в бесконечность, результаты оставляют желать лучшего, а следом и продуктивность катится в небытие.

***В чем причина сложности работы на дому?***

Проблема, прежде всего, в том, что мы и наш мозг содержат определенные модели поведения, которые вырабатывались и закреплялись в нас долгими годами. Вспомните, вся ваша жизнь так или иначе была связана с определенными институтами: школа, секции и кружки, университет, организации по интересам, работа, спорт, хобби. Все это было так или иначе связано с определенной обстановкой и окружением, своеобразным ритуалом, который сопровождал ту или иную деятельность.

Вся суть решения проблемы продуктивной работы дома состоит в том, чтобы самостоятельно создать этот «ритуал».

***Этапы создания собственного рабочего ритуала***

1. *План физической активности.*

Для начала, нужно создать необходимую «базу» для вашей спокойной и результативной работы. Не стоит забывать, что работа на дому предполагает минимум физической активности, и фитнес-браслет в течение дня будет безжалостно вибрировать, напоминая, что неплохо бы и пройтись ну или как минимум встать. Поэтому свой день следует начать с любого вида активности, который вам по душе. Это может быть получасовая йога-тренировка с вашим любимым инструктором на Youtube или любого вида зарядка. Если вы любите более активные занятия, можно заняться утренними пробежками, захватив с собой скакалку или же просто пройтись быстрым шагом в округе вашего дома. Это просто необходимый шаг! Во-первых, вы просто-напросто взбодритесь, во-вторых, дадите телу минимальную ежедневную нагрузку, что позволит вам чувствовать себя более энергичным. Согласитесь, сложно чувствовать себя энергично, если все ваши передвижения и активность в течение рабочего дня ограничиваются перемещением из кухни в спальню и обратно? Не обязательно истязать себя полтора часа изнурительной кардио-тренировкой, просто выберите для себя любую активность, пусть это будет даже 10 минут, но это очень важно, так как это составит основу вашего рабочего ритуала и хорошего самочувствия.

1. *Красота и не только*

Также важным этапом будет приведение себя в подобающий работе вид. При переходе на работу из дому есть большой соблазн целый день сидеть в халате. Очень важно, выбрать для себя несколько комплектов одежды для работы. Никто не говорит о строгом офисном стиле: деловой одежде, галстуках или каблуках. Вы можете выбрать любимую клетчатую рубашку и свободные джинсы, суть в том, чтобы эта одежда отличалась от домашней, одновременно была достаточно комфортной и была отведена строго для работы. Не забывайте, что это все часть необходимого ритуала.

1. *Распорядок дня*

Как ни печально, но чуть ли не основополагающей частью нашего ритуала должен быть распорядок дня. Увы, без него никуда, но через время вы сможете оценить его явные преимущества и даже прелесть. Желательно еще накануне составить ваш план рабочего дня по часам, не забывая отвести время на перерывы и обед. Это необходимо, прежде всего, потому что дома есть большой соблазн отвлекаться на ненужные дела, просмотр роликов в соседней вкладке или на готовку и домашние дела по 2-3 часа в течение рабочего дня. А принарядившись, вам уже вряд ли придёт в голову мысль пойти вздремнуть на часок-другой. Наш мозг устроен невообразимо хитрым образом, и его главная задача тратить минимум энергии. Никогда не замечали, что именно перед тем, как сесть и заняться важным и серьезным делом, на которое вам точно понадобится много сил и энергии, удивительным образом находятся неотложные дела: неожиданно интересным и важным оказывается поиск билетов в кино на следующие выходные или поиск подарка для двоюродной тети на юбилей? Это все ухищрения нашего мозга, ведь он привык действовать только когда есть действительно острая необходимость, обусловленная извне.

1. *Делайте все напоказ!*

Этот пункт логически проистекает из предыдущего и обусловлен нашей с вами природой. Все мы существа социальные и нам необходима отдача от результатов собственной деятельности. Поэтому, даже если вы закоренелый интроверт и социальные сети это не про вас, очень важным мобилизующим фактором для вас в нашей системе рабочего ритуала будет контроль извне. Тут вариантов несколько. Вы можете рассказывать о своих рабочих планах и контролировать вас в этом вопросе. Также, вы можете вести свой мини-блог в социальных сетях, где вы будете делиться своими планами и последующими достижениями. Кто знает, может со временем это станет вашим увлечением, ну а, как минимум, это будет вас подстегивать не давать себе поблажек и работать продуктивно.

1. *Не забывайте про отдых!*

Так же, как и следовать строгому графику работы, очень важно отдыхать и помнить, что после рабочего дня очень важно отключиться от работы, при возможности выключить рабочий телефон, не проверять рабочую почту и заняться своими личными делами. Это поможет вам не превратиться в загнанную лошадь по собственной воле и полноценно подготовить себя и свой разум к новому дню.

В дальнейшем вы можете дополнять этот костяк ритуала новыми идеями. Поначалу, вы можете почувствовать сопротивление, но ничего великого в этом мире не делалось без усилий, так что запаситесь терпением и вам воздастся! Через время, когда новый для вас ритм жизни станет привычным, и вы словите волну, вы поймете все его преимущества.