**Как повысить свою продуктивность? Советы для вас!**

Наверное, у каждого была или есть проблема, связанная с качеством проведённого дня. Постоянные обещания перед сном, борьба с собственной ленью… Если в этих словах вы узнали себя, то нужно что-то менять!



Скорее всего, вам просто не хватает мотивации и сил, а, может, вы просто жалеете себя. Давайте я помогу сделать вашу жизнь более качественной и продуктивной!   
Вот некоторые советы, которые помогли мне и многим людям:

**1. Правило одного дня.**

«Правило одного дня» гласит, что нужно выбрать один день, в который вы сможете зарядиться мотивацией. Сделать это довольно просто! Посвятите этот день полезным вещам: займитесь любимым делом (хобби, занятие спортом), обязательно сделайте уборку в квартире/доме, пообщайтесь с друзьями, а вечером сделайте разгрузку – посмотрите несколько серий любимого сериала. Так вы отдохнёте от рутины: сил станет больше, а мотивация усилится!

**2. Ставьте цели на день.**

Как бы банально это не звучало, но необходимо каждое утро, за чашкой кофе или чая, прописывать цели на день. Рекомендуется составлять не слишком большой список, достаточно всего 4-6 пунктов!   
Выберите из вашего списка 3 главные цели и подчеркните их, чтобы не забыть. Как только пункт будет выполнен, ставьте жирную галочку или точку напротив.   
Вы даже не представляете, как приятно отмечать выполненные задачи!



**3. Откладывайте телефон в сторону.**

Во время важного дела или задачи откладывайте телефон подальше от своего внимания. Постоянные уведомления и сообщения от друзей отвлекают вас. Из-за этого теряется много времени, вследствие чего продуктивность снижается, а дела откладываются на следующий день.

**4. Давайте себе отдохнуть в течение дня.**

Да, это не шутка! Если кидаться из крайности в крайность: весь день посвящать работе, или вообще не работать, то ваша нервная система будет находиться в постоянном напряжении. Давайте себе отдохнуть хотя бы каждые два часа! Отвлекитесь на 15 минут от работы: посидите в тишине и попейте горячего чая, почитайте интересные новости или просто спокойно походите. Такие действия будут поддерживать продуктивность в течение всего дня.



**5. Перестаньте выполнять несколько дел одновременно.**

Человеческий мозг не способен выполнять несколько задач одновременно. Точнее, он может это делать, но насколько качественно? Мультизадачность делает вас менее продуктивным, так как все цели будут выполнены небрежно и безобразно. Обязательно полностью погрузитесь в один вид деятельности, сконцентрируйтесь именно на нём, доведите до конца!

**6. Спите достаточно.**

При недостатке сна вы становитесь более раздражительным и рассеянным. Чтобы такого не происходило, отводите на сон хотя бы 8 часов! Вы сразу заметите, что стали более энергичным и целеустремлённым.   
Сон – один из главных аспектов продуктивного дня!



*Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме.*

Альберт Эйнштейн