



### Ограничивай

В день реально выполнять 5-6 задач, максимум – 8. Даже если накопилось много мелкой работы, сделать больше не получится. Мозгу сложно переключаться с дела на дело, это не компьютер.



### Не отвлекайся

Телефон, почта и прочее могут подождать. Нет ничего хуже, когда сбивает с мысли. Набрать рабочий темп после этого сложно. Поэтому перед сложной задачей "отключайся" от внешнего мира и возвращайся в него после завершения работы.

# Лайфхаки для повышения твоей производительности



### Планируй

Планируй рабочий день с вечера. Например, планы на среду составляй во вторник вечером. Так голова перед сном будет разгружена, память свободна и никаких переживаний о том, что за ночь что-то забудется.



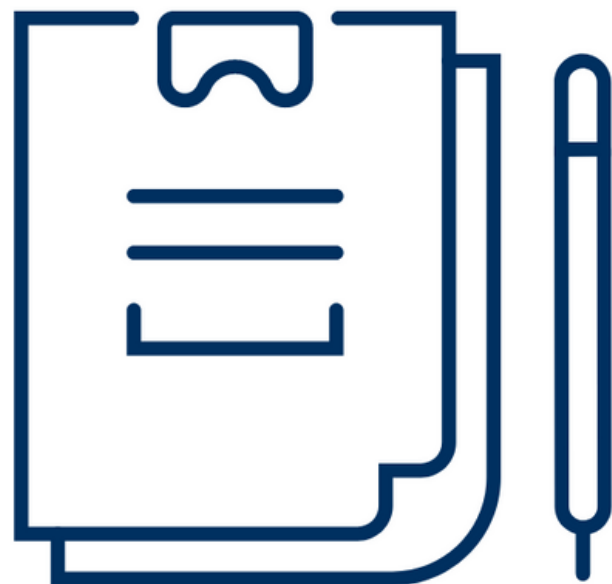
### Выдыхай

После выполнения каждой задачи делай паузу. Если много времени проводишь за компьютером, то 3-5 минут походи по комнате, завари чай или полей цветы. Микропауза между задачами разгрузит мозг. Усталости будет меньше.



### Заводи привычки

Лучше начинать работу в одно и то же время, чтобы организм привык к графику и сам настраивался трудиться к нужному часу.



### Записывай

Ничего не держи в памяти, все записывай: идеи, поручения и т.д. Поддержка мыслей в оперативной памяти мозга расходует много энергии. Ты быстро устанешь.

# Лайфхаки для повышения твоей производительности



### Отдыхай - в меру

Минимум один день в неделю сделай полноценным выходным. Не проверяй почту, не смотри сообщения в соц.сетях.  
В длинные праздники не отдыхай все дни. Длительные перерывы негативно влияют на эффективность: можно делать какие-то домашние дела, что-то полезное, но главное – не валяться на диване.



### Переноси дедлайн

Если не успеваешь сделать работу - переноси дедлайн. Доделывать проект в спешке ночью – не лучшая идея. Во-первых, качество работы может пострадать. Во-вторых, собьется режим, а значит, из работы вылетит еще 2-3 дня, пока ты снова восстановишь привычный график.