

11 SPOSOBÓW NA SKUPIENIE PODCZAS PRACY W DOMU

Ustal priorytety

Zdecyduj, co jest najważniejsze i od tego zacznij.



Zrób listę zadań

Ważne, żeby była realistyczna i zawierała orientacyjny czas trwania każdego zadania. Wyciągaj wnioski z realizacji listy!



Uporządkuj przestrzeń pracy



Pozbądź się rozpraszaczy

Wyłącz telefon i media społecznościowe. W razie potrzeby, zablokuj strony internetowe.

Przygotuj zasilacze energii

Przygotuj sobie zdrowe przekąski i zapas wody.



Zadbaj o wygodę

odpowiednie oświetlenie



ubiór, który nie hamuje ruchów
wygodne krzesło

Zamknij drzwi

Nauucz rodzinę czy współlokatorów, że pracujesz i nie chcesz, żeby ci przeszkadzano.



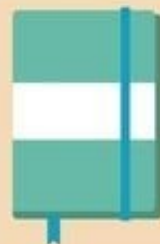
Nie ociągaj się!

Nie rozmyślaj:

Ale mam dużo do zrobienia...

Ciekawe, co robią znajomi...

Sprawdź listę zadań i działaj!



Miej pod ręką notes

Zapisuj rozpraszające Cię myśli czy pomysły, które nachodzą Cię w trakcie pracy.

Pamiętaj o przerwach!

Najlepiej 10-minutowych, co 45 minut.



Raz po raz rozciągaj mięśnie

Wykonuj ćwiczenia rozciągające plecy, boki ciała, klatkę piersiową, brzuch, np. sekwencję powitania słońca.



Opracowanie merytoryczne:



Magdalena Wiđtak
Lifestyle psycholog, trener

Infografika:

