

## Инструкция для тех, кто ничего не успевает и нервничает по этому поводу



*Рекомендации, которые вам точно помогут*



**Выделите задачи** по степени их важности и срочности. Так вы решите для себя какие задачи стоит выполнить в первую очередь, а какие отложить на потом.

**Не бойтесь планировать**, чтобы структурировать свои задачи. Записывайте их в где угодно, но так, чтобы была возможность их видеть общую картину, не забывая при этом отмечать сделанные дела, чтобы в дальнейшем управлять своим временем осознанно.





**Не бойтесь «выпускать» пар.**  
Можно интенсивно подышать или даже «помяукать». Делать это можно как наедине, так и в компании людей. Поверьте, окружающие люди Вас поймут и даже поддержат вас в этой затее



Если у вас есть коллеги и друзья, которые могут Вам помочь, то **попросите у них помощи** или совета. Не бойтесь этого делать. Ведь лучше попросить о помощи, чем потом жалеть о том, что не сделал этого. Поверьте, мир полон добрых людей.

**Не забывай отдыхать!** Смена обстановки только пойдет на пользу. Можно сходить прогуляться или поделать физические упражнения! А потом с новыми силами вернуться к выполнению задания!



Ну и конечно же куда нам без **позитивного и энергичного!** Можно выпить кружечку ароматного и вкусного чая/кофе, смотря на прекрасную погоду за окном. И наслаждаться жизнью! И было бы супер, если вы сами или вам сделали комплимент! Можно с кем-нибудь даже пообниматься, и жизнь сразу станет намного лучше и прекраснее!

P.S. Помните, что нам важно наше эмоциональное и психологическое состояние.

Поэтому не стоит себя расстраивать по пустякам!