



WYKSZTAŁĆ DOBRE NAWYKI  
DLA TWOJEJ  
PRODUKTYWNOŚCI

# CEL NA DZISIEJSZY DZIEŃ

Czyli- po co mi to?

1. Poznasz 12 nawyków, które możesz wdrożyć do swojego życia, aby osiągać cele szybciej i łatwiej.
2. Dowiesz się więcej, na temat wykształcania nawyków.

“

„DLA  
PRZEDSIĘBIORCY  
MARNOWANIE  
CZASU TO  
PROBLEM ZŁYCH  
NAWYKÓW I  
NAŚLADOWANIA  
INNYCH.” –  
4-GODZINNY  
TYDZIEŃ PRACY

# 12 NAWYKÓW ZWIĘKSZAJĄCYCH PRODUKTYWNOŚĆ

1

Zacznij robić listy to-do, aby nie zapomnieć o niczym. Pamiętaj, o zasadzie "im mniej tym lepiej", nie wpisuj rzeczy niepotrzebnych.

2

Stwórz priorytety. Jesteś na studiach? Na pewno kojarzysz sytuację, gdy ktoś poświęcając tygodnie ciężkiej pracy, dostał ten sam stopień, co ktoś robiący mniej na rzecz projektu w 3 dni. Nie poświęcaj zajęciom więcej czasu niż powinienes, nie dopieszczaj wszystkiego, to strata czasu.

3

Pracuj z wyłączonymi rozpraszaczami.

4

Zaczynaj od cięższych zadań, jak najwcześniej, gdy będziesz je mieć za sobą, automatycznie uznasz ten dzień za lepszy :).

5

Śpij o stałych porach, określoną ilość godzin (7-9).

6

PLANUJ. Masz ciężki miesiąc/ tydzień? Zaplanuj dokładnie naukę. Może to długo zająć, ale przyjdą efekty. Zaplanuj miejsce, czas i całą otoczkę nauki.

7

Rób sobie przerwy i pamiętaj o odpoczynku.

# 12 NAWYKÓW ZWIĘKSZAJĄCYCH PRODUKTYWNOŚĆ

8

Nie odwlekaj rzeczy na później.

9

Wykorzystuj okienka, dłuższe przerwy na studiach i nie tylko. Nie masz zajęć? Super! Możesz pójść do biblioteki i zrobić pracę domową/zacząć projekt.



10

"Skup się na byciu produktywnym, a nie zajęтым"- Tim Ferris

11

Możesz nie wierzyć, ale Twoje nastawienie jest kluczowe. Myśli mają moc sprawczą, jeśli wierzysz, że się nie uda, nie widzisz możliwości, nie podejmujesz działania i ostatecznie faktycznie się nie udaje!

### 1. Muszą być konkretne:

 *Będę się więcej uczyć*       *Zacznę się uczyć w każdy poniedziałek, wtorek i środę od 17 do 18.  
Pon- matematyka, Wt- biologia, Śr- chemia.*

### 2. Nowy nawyk połącz ze starym, np:

*Co wieczór o 19. czytasz? Ustal, że zanim zaczniesz czytać, przez 30 minut będziesz odrabiać pracę domową.*

3. Niech będą bardzo szczegółowe, inaczej, gdy dojdzie do momentu, w którym masz to zrobić, nie będziesz wiedziała co i gdzie dokładnie masz robić. Prawdopodobnie sobie wtedy odpuścisz. Np:

*Od 13 do 14, będę się rozciągać na dywanie przy łóżku, do ulubionej playlisty, tymi ćwiczeniami (napisz jakimi)*

4. Powtarzaj nawyk jak najczęściej, nasz mózg zapamięta czynność szybciej, nie na podstawie czasu jaki poświęcamy, ale wielokrotności.

5. Musisz skojarzyć nawyk, z czymś przyjemnym, nawet najtrudniejszy. Np:

*Czytanie. Zamiast "Muszę czytać pół godziny", to "idę zanurzyć się w fascynującą historię i wzbogacić słownictwo."*