

## Wykształć dobre nawyki dla Twojej produktywności

# CEL NA DZISIEJSZY DZIEŃ

Czyli- po co mi to?

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

66

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

#### 12 NAWYKÓW ZWIĘKSZAJĄCYCH Produktywność



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



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 powinieneś, nie dopieszczaj wszystkiego, to strata czasu.



Pracuj z wyłączonymi rozpraszaczami



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



Śnii o stałych norach określona ilość godzin (7-9)



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



Rób sobie przerwy i pamiętaj o odpoczynku.

### 12 NAWYKÓW ZWIĘKSZAJĄCYCH Produktywność



Nie odwlekaj rzeczy na później.



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

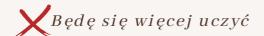


"Skup się na byciu produktywnym, a nie zajętym"- Tim Ferris



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:





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.