

## **5 простых привычек для продуктивного дня**

### 1. Планирование утра

- Начинайте день с 5 минут на составление списка дел.
- Выделите 1–3 главные задачи на день.

### 2. Ритуал утреннего подъёма

- Сделайте зарядку или 5 минут растяжки.
- Выпейте стакан воды, чтобы активизировать мозг.

### 3. Техника «Pomodoro»

- Работайте 25 минут, затем делайте 5-минутный перерыв.
- Повторяйте 4 цикла, затем длинный 15–30 минутный отдых.

### 4. Мини-список дел на день

- Разделите задачи на «важные» и «неважные».
- Сначала выполните «важные».

### 5. Советы по концентрации

- Убирайте отвлекающие факторы (телефон, уведомления).
- Работайте в тихой зоне или с наушниками.

Примените эти 5 привычек хотя бы 3 дня подряд — вы уже заметите разницу.