

EFEKTYWNY PORANEK

Daj sobie 15 minut na dobre wejście w cały dzień

EFEKTYWNE PRZEDPOŁUDNIE

Stosuj dobre praktyki zarządzania swoją efektywnością

EFEKTYWNE POPOŁUDNIE

Pilnuj odpoczynku i dbaj o dobre paliwo



Telefon zostaw na później

Po przebudzeniu postaraj się nie zaczynać dnia od przeglądania informacji i social mediów.



Nawodnij się

Po przebudzeniu warto wypić szklankę wody (np. dodatkowo z cytryną), to pobudza organizm do działania.



Wystaw twarz na światło dzienne

Wystarczy kilka minut przy oknie lub na balkonie, aby się pobudzić. Dodatkowo promieniowanie słoneczne uwalnia dopaminę, która motywuje do działania. A może masz psa? Spacer będzie idealny!)



Poruszaj się

Poranne ćwiczenia (nawet do 5 minut) nie tylko pobudzają nas do działania i wpływają na lepsze samopoczucie, ale też pozytywnie działają na mózg oraz koncentrację.



Nie śpiesz się z kawą

Po przebudzeniu mamy wysoki poziom kortyzolu, który naturalnie pobudza nas do działania. Poziom ten zmniejsza się w ciągu ok. 2 godz. od przebudzenia, więc wtedy sięgnij po kawę, jeśli jesteś jej fanem :)

Polecamy zastąpić pierwszą kawę energetycznym koktajlem. [Przepisy znajdziesz tutaj.](#)



Miło pobudź umysł

Zadbaj o pozytywne emocje i energię. Co lubisz? Ulubiona muzyka? Śpiew pod prysznicem? Audiobook? Podcast? Poranna medytacja?

TY najlepiej wiesz, co pozytywnego wpleść do swojej porannej rutyny :)



Wykorzystaj swoje optimum biologiczne

W porze biologicznego optimum rezerwuj w swoim kalendarzu czas na zadania, które wymagają najwięcej energii i uwagi.



Planuj i wyznaczaj priorytety, zarządzaj spotkaniami

Zaczynaj od najważniejszych zadań, weryfikuj czy działasz zgodnie z planem. Rozsądnie organizuj spotkania z innymi oraz potwierdzaj swój udział w niezbędnych spotkaniach. Pamiętaj o standardzie organizacji spotkań obowiązującym w Arvato.



Znajdź swoje sposoby na rozpraszacze

Określ co i kiedy rozprasza Cię, odrywa od zadań i wpływa niekorzystnie na koncentrację. Zaplanuj swoje sposoby, aby ograniczyć ilość rozpraszaczy (np. wycisz powiadomienia).



Ograniczaj wielozadaniowość

Koncentruj się na jednym zadaniu na raz. Wielozadaniowość wydłuża realizację, zwiększa ryzyko błędów, pogarsza pamięć oraz zwiększa stres.



Moc systematyczności

Postaraj się nie zostawiać dużych zadań na później, działaj metodą małych kroków, ale regularnie, codziennie po kawałku. Systematyczność zmniejsza presję, zwiększa produktywność i pozytywnie działa na problem prokrastynacji.



Planuj krótkie przerwy

Zadbaj o to, aby podczas pracy własnej czy dłuższych spotkań robić sobie cykliczne kilkuminutowe przerwy (min. co 1,5 godz.).



Zadbaj o regularne nawodnienie i dobre przekąski

Zaopatr się w zapasy zdrowych "przekąsek dla mózgu". Są to m.in.: orzechy, pestki dyni czy słonecznika, ryby, oleje roślinne oraz warzywa i owoce. Pamiętaj też o regularnym nawadnianiu organizmu (min. 1,5 litra wody dziennie).



Zrób w połowie dnia dłuższą przerwę na odpoczynek

Twój mózg lubi ruch i zmianę perspektywy. Podczas przerw zrób coś odmiennego (np. jeśli rozmawiasz z ludźmi, pobądź chwilę sam; jeśli siedzisz, to zrób krótki spacer czy ćwiczenia rozciągające).



Zadbaj o zdrowy talerz

Aby mieć energię do działania przez cały dzień, jedz regularne posiłki (3-5 w ciągu dnia). Zadbaj o dobre zbilansowanie składników (białko, tłuszcze, węglowodany). Pamiętaj o warzywach i owocach.



Dbaj o życie towarzyskie

Dbaj o dobre relacje i kontakty z innymi. Udane życie społeczne to lepsza kondycja mózgu, ale też szansa na więcej pomysłów i perspektyw, które możesz poznać. Polecamy wspólne posiłki :)



Rozwijaj i pielęgnuj swoją kreatywność

Szukaj nowych, innych rozwiązań, inspiruj się otoczeniem. Zadawaj sobie otwierające pytania, np.: co da się zrobić łatwiej? co da się zrobić szybciej? jak inaczej może wyglądać ten proces?



Wyjdź mentalnie z pracy

Na koniec dnia pracy zweryfikuj na jakim etapie są Twoje zadania. Jeśli jest potrzeba, to zaplanuj kontynuację na kolejne dni i spisz listę najważniejszych rzeczy na jutro. Wyjdź z pracy ciałem i głową.



Planuj regularną regenerację ciała i umysłu

Planuj w perspektywie codziennej, tygodniowej oraz rocznej. Codziennie zarezerwuj czas na odpoczynek oraz odpowiednią ilość godzin na sen (najlepiej 7-9 godz.). W weekend zaplanuj dłuższy czas na regenerację. Zrób też plan roczny na wykorzystanie urlopu. Pomyśl co daje Ci radość i zwiększa poziom Twojej energii.



Zanurz się w naturze i praktykuj "ekranowy detox"

Planuj jak najwięcej czasu w naturze, na świeżym powietrzu. Daj też odpocząć oczom i głowie od patrzenia w ekrany.

#zdrowyintelekt

