

Znajdź swoje

● BIOLOGICZNE OPTIMUM

Zachęcamy Cię do bardziej precyzyjnego określenia najlepszej dla Ciebie pory dnia, kiedy masz największy poziom energii fizycznej i skupienia – obserwuj systematycznie swoje zachowanie przez tydzień. Możesz sobie ustawić alarm co 90 minut i za każdym razem kiedy zadzwoni, odpowiedz na trzy pytania:

- Co robisz?
- Jak oceniasz, w skali od 1 do 10, czujność swojego umysłu?
- Jak oceniasz, w skali od 1 do 10, swój poziom energii fizycznej?

Po tygodniu podsumuj swoje obserwacje, zastanów się jakie widzisz prawidłowości.

7:00 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8:30 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10:00 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11:30 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13:00 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14:30 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16:00 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17:30 , Co robię:

Czujność umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



19:00 , Co robię:

Czułość umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20:30 , Co robię:

Czułość umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22:00 , Co robię:

Czułość umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22:30 , Co robię:

Czułość umysłowa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii fizycznej: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dlaczego optimum biologiczne jest tak ważne?

Najlepszym czasem na pracę nad priorytetami jest pora Twojego biologicznego optimum. Dzięki temu swoje zadania zrealizujesz szybciej, bardziej się w nie zaangażujesz, wykonasz je lepiej, będziesz mieć więcej cierpliwości. Z tych powodów:

- W porze biologicznego optimum rezerwuj w swoim kalendarzu czas nad zadaniami, które wymagają najwięcej energii i uwagi;
- Broń swojej pory biologicznego optimum;
- Dostosowuj się na bieżąco, obserwuj siebie i w zależności od poziomu swojej energii reorganizuj to, czym się zajmujesz.