



ЛАБОРАТОРІЯ „КОЛОСКА”

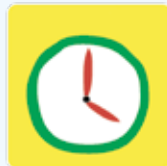
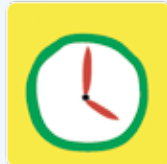
ЯК СТАТИ „СУПЕРГЕРОЄМ” ПРАЦЕЗДАТНОСТІ?



Щоб досягти більшого у житті, працюй синхронно зі своїми біоритмами. Але ніхто не знає особливостей твого організму. Ти маєш самостійно вивчити біоритми свого тіла та якомога краще підлаштувати під них графік роботи, навчання та відпочинку.

Тобі доведеться витратити трохи часу та зусиль на спостереження за роботою власного організму. Але воно того варте! Ось декілька порад, як організувати спостереження:

- 1.** Обери день та прослідкуй, як він пройшов.
- 2.** Обмеж використання та вживання того, що може вплинути на твою працездатність. Наприклад, велика кількість кофеїну відчутно вплине на твої біоритми.
- 3.** Раз на годину записуй, що вдалося зробити. Щодня слідкуй за власною працездатністю, мотивацією та зосередженістю на роботі.
- 4.** Записуй рівні власної зосередженості, працездатності та мотивації в один і той самий час упродовж трьох тижнів, щоб визначити свій „зірковий час”. Що довше ти відслідковуєш власну продуктивність, то точнішим буде твоє уявлення про неї. Ти побачиш тенденцію вже за тиждень таких записів.





Визнач свої найбільш продуктивні години

Тиждень	Зосередженість	Працездатність	Мотивація	Зосередженість	Працездатність	Мотивація	Зосередженість	Працездатність	Мотивація	Зосередженість	Працездатність	Мотивація	Зосередженість	Працездатність
	6:00	7:00		8:00			9:00			10:00			11:00	
Пн														
Вт														
Ср														
Чт														
Пт														
Сб														
Нд														

Тренажери часу **Rescue Time** та **Toggl** значно полегшать твої спостереження.



5. Знайди декілька хвилин щодня, щоб проаналізувати попередній день чи тиждень. Чи є якісь закономірності, повторення? Коли найбільша зосередженість? Коли підвищення або падіння працездатності? З'ясуй, у які саме години працюєш найкраще, а коли краще зробити перерву та відпочити.

6. Записуй, як почуваєшся (інтелектуально, фізично та емоційно) і в який час. Але чесно!



7. Комбінуй свої дії впродовж процесу. Спробуй прокидатися на годину раніше, додай заняття спортом, прогулянку, збільшуй тривалість перерв, щоб зрозуміти, як це впливає на час твоєї максимальної продуктивності. Намагайся задіяти якомога більше чинників, що справді діють. Різноманітних прийомів безліч. Експериментуй, це цікаво!



8. Визнач найпродуктивніший для тебе час доби. Переплануй свою роботу так, щоб у години максимальної продуктивності займатися найскладнішими та найважливішими справами, а коли працездатність падає, виконуй прості завдання.

Цінуй тривалість власної найвищої продуктивності! У цей час не відволікайся на завдання, які не вимагають інтенсивної розумової діяльності. Це один зі способів зберегти здоров'я, стати „супергером” продуктивності і досягти успіхів у житті.



Автор книги „Проект продуктивності: досягніть більшого, керуючи власним часом, увагою та енергією” Кріс Бейлі досліджував свої біоритми. Ось які висновки він зробив:

„Одразу, як я прокидаюся – десь між 7:00 та 8:00, – моя працездатність стрімко зростає, але між 12:00 та 14:00 значно знижується. Я почав практикувати довготривалі прогулянки, щоб освіжитися між періодами інтенсивної праці. Також я користуюся правилом „90 хвилин”. Починаю свій день, зосередившись на 90-хвилинній безперервній роботі над завданням, яке напередодні ввечері визначаю основним на наступний день. Після цього роблю перерву”.

